ಫೆಬ್ರವರಿ - 2002 ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ರೂ.12/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ
ಜಾಜೀಮಲ್ಲಿಗೆ

ನೆಮದ್ದು

6ನೇ
ವರ್ಷದ ವಿಶೇಷಾಂಕ



ತಲೆನೋವು
ಕಾರಣ
ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

32 ಪುಟಗಳ ಕಿರು ಪುಸ್ತಿಕೆ

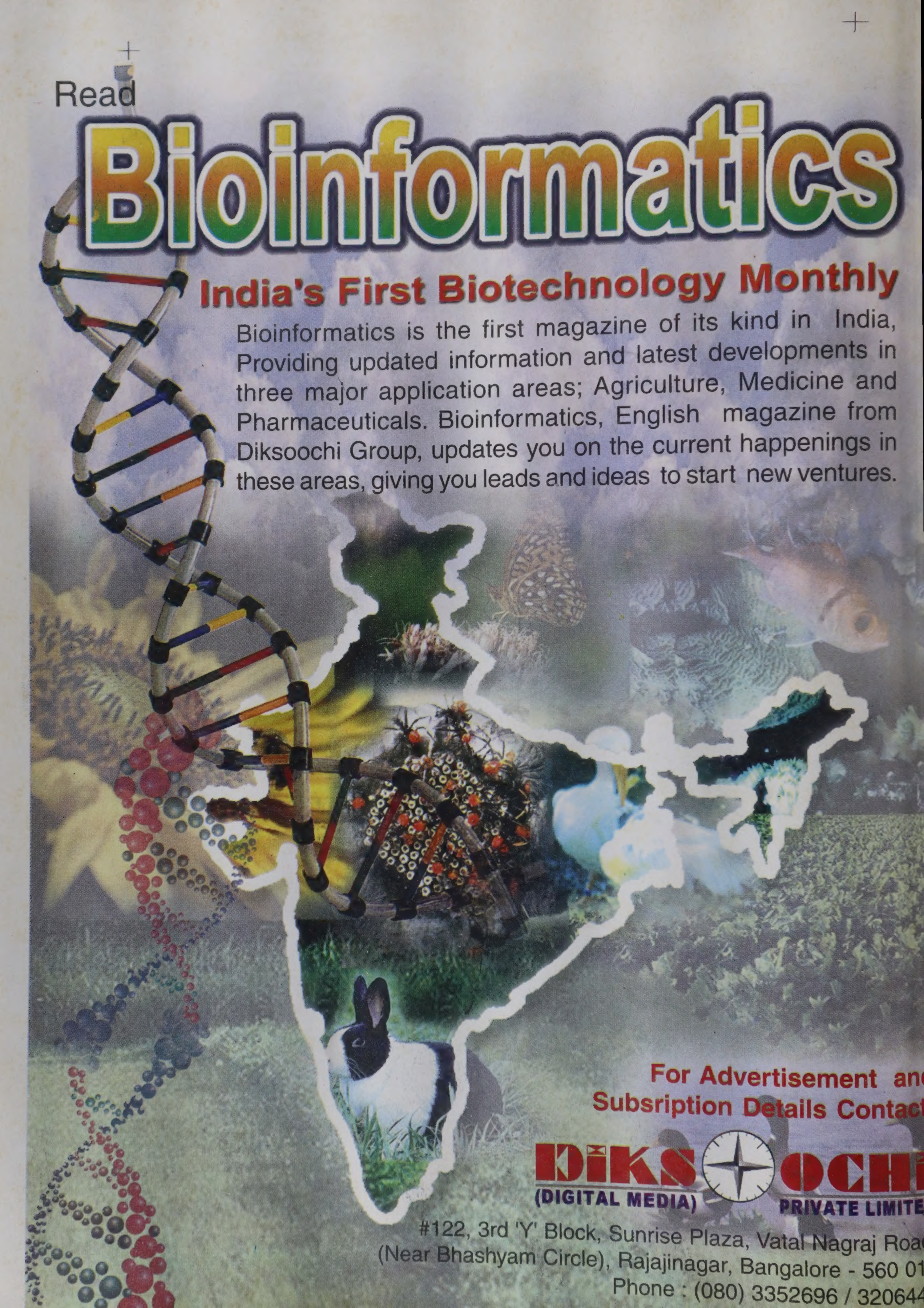


ಔಷಧಿಗಳ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬಳಕೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಕುಸಿದೀತು, ಜೋಕೆ!

"ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು"
ಲೇಖನಮಾಲೆ ಆರಂಭ



- ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಎಂಟು ಕಾರಣಗಳು
- ಮಧುಮೇಹ: ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
- ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ: ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಮಾಧಾನ
- ಉಪಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು
- ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ?
- ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಭೀತಿ ಬೇಡ, ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿ



Read
Bioinformatics
India's First Biotechnology Monthly
Bioinformatics is the first magazine of its kind in India, Providing updated information and latest developments in three major application areas; Agriculture, Medicine and Pharmaceuticals. Bioinformatics, English magazine from Diksoochi Group, updates you on the current happenings in these areas, giving you leads and ideas to start new ventures.
For Advertisement an
Subsription Details Contac
DIKS OCH
(DIGITAL MEDIA)
PRIVATE LIMITE
#122, 3rd 'Y' Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagraj Roa
(Near Bhashyam Circle), Rajajinagar, Bangalore - 560 01
Phone : (080) 3352696 / 32064

ಸಂಪುಟ - 6
ಸಂಚಿಕೆ - 1

ಜೀವನಾಡಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ
2002

ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

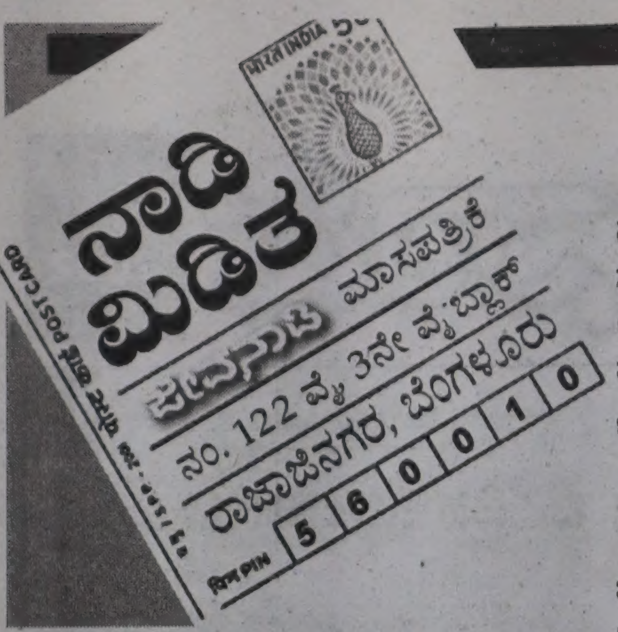
ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಆತಂಕಕಾರಿ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್

ಡಿಸೆಂಬರ್-೨೦೦೦ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ **ಆತಂಕಕಾರಿ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್** ವಿಶೇಷ ಲೇಖನದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಜೀವನಾಡಿ ಬಲು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಭಯಂಕರ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬಂದ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಕವಿತಾಳ (ಮಾನವಿ) **ಗೀತಾ ಅಂಬರೀಶ್**

ಗಮನ ಸೆಳೆದವು

ಆತಂಕಕಾರಿ ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಸಹಿತವಾಗಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಬಹುತೇಕ ಲೇಖನಗಳು ಗಮನಸೆಳೆದವು.

ಶಿರೋಳ **ಚಿದಂಬರ ನಿಂಬರಗಿ**

ನಗುವಂತಹ ವಿಷಯವೇ?

ಡಾ|| ಅರುಣಕುಮಾರ್ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕಜ್ಜಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು ನಗುವಂತಹ ವಿಷಯವೆ? ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸದೆ ಕೇವಲ ನಗುವಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದು ಖೇದಕರ.

ವಿಜಾಪುರ **ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹುಡೇದ**

ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಗಂಟೆ

ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ **ಸೀಸದ ವಿಷ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಚಿಣ್ಣರು** ಸಂಪಾದಕೀಯ ಪಾಲಕರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಗಂಟೆಯಂತಿತ್ತು.

ಧಾರವಾಡ **ಶ್ರೀಧರ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿ**

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ **"ಭೂಮಿಗಾಥೆ"** ಅಂಕಣ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ದ್ವಂದ್ವ ಸಂಕಟ ಯುವತಿಯರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪಾಠದಂತಿದೆ.

ಶಿರಸಿ **ಸಾಧನಾ ಹೆಗಡೆ**

ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿ.....

ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಫಾಲಾಕ್ಷ ಅವರ ಭ್ರಮೆಯೇ ನಿಜವೆಂದುಕೊಂಡರೆ.... ಲೇಖನ ವಿಶಿಷ್ಟವೆನಿಸಿತು. ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಬಳ್ಳಾರಿ **ಅವಿನಾಶ್ ಕೆರೂರ**

.....ಶುಭನಿದ್ರೆ

ಕೆ.ಎನ್.ಅಂಜಲಿಯವರು **ಶುಭರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದಿರಿ ಶುಭನಿದ್ರೆ ಎನ್ನಿ** ಎಂಬ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೇ ಒದಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂಗಳೂರು **ಕೆ.ಎನ್.ಬಲ್ಲಾಳ**

ಉಳಿದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ

ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನ, ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ, ಸುಂದರ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಮಾಸಿಕಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಎಂದರೆ ಮುಖಸ್ತುತಿಯಲ್ಲ. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ.

ನಿಟಿಲಾಪುರ (ಬಂಟ್ವಾಳ) **ಜಯರಾಮ ನಾವಡ**

....ಇಂಥವರೂ ಇದ್ದಾರೆ

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನದಲ್ಲಿ ಡಾ||ಅರುಣಕುಮಾರ್ ಅವರ **"ತೋರಿಸಿ ಹೋಗು ಅಂದ್ರೆ...."** ತುಂಬಾ ನಗು ತರಿಸಿತು. ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ವೆಜಿನಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿದ್ದಾರೆ, ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಚೀಪುವವರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಮುದಗಲ್ **ಅನಿಲಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ**

ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಅರಮನೆ.....

ರುವೆಂಕ ಅವರ **ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಅರಮನೆ ದೊರಕಿದಷ್ಟೇ ಸಂತಸ ನೀಡಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿಡಬೇಕಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನವಿದು.

ಎಚ್.ಡಿ. ಕೋಟೆ **ಕಾಳಿಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್**

ವಿಶೇಷ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತತ್ವಗಳಿವು. ನನಗಂತೂ ಇದು ವಿಶೇಷ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ನೀಡಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರು **ಕೆ.ನೀಲಣ್ಣವರ (ಬಿಎಂಟಿಸಿ ನಿರ್ವಾಹಕ)**
ಕುರ್ಕಿ (ದಾವಣಗೆರೆ) **ಟಿ. ಲಿಂಗರಾಜ**



ಮನಕಲಕುವ ಸರಣಿ

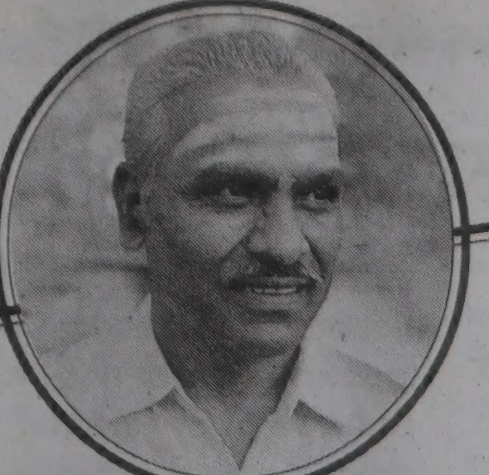
ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ ಅವರ **ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು....** ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ ಮನಕಲಕುವಂತಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಪಿಡುಗು ಅದೆಷ್ಟು ಘಾತಕ? ಯುವಜನತೆ ಇದರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು 'ನಲುಗಬಾರದೆಂದು' ಜೀವನಾಡಿ' ಈ ಸತ್ಯಾಕಥಾ ಸರಣಿ ಆರಂಭಿಸಿರುವದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತಸಕರ.

ಉಡುಪಿ **ಮೋಹನ ಪೈ**

ಬಹೂಪಯೋಗಿ

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ (ಲೇ:ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿಪ್ರಸಾದ) ಏಡ್ಸ್ ಮಾರಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಲವರನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಇಲಿಜ್ವರ (ಲೇ:ಪ್ರಕಾಶ ಬಾರ್ಕಿ)ಕುರಿತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಬಹೂಪಯೋಗಿ. ಹೇರ್ ಡೈನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೆಂಪು ಮದರಂಗಿಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಹೃದಯಮಿತ್ರ ದಾಳಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಪುಟ್ಟ-ಪುಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಗಳು ಕೂಡ ಗಮನಸೆಳೆದವು.

ಹುಂಚ(ಶಿವಮೊಗ್ಗ) **ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ್**



ಜೀವಧಾರೆ

ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ

ಹೊಗೆಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತರುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬೇಗನೆ ಬಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಡಿನ್‌ಬರೋ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್‌ನ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು ಈ ಸಂಗತಿ ಖಚಿತಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮವಹಿಸಿದರು. ಇವರೊಡನೆ ಅಮೇರಿಕೆಯ ತಜ್ಞರು ಕೈಗೂಡಿಸಿದ್ದರು.

ಭಾರತದ ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇನೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನೈನ ಶಂಕರ ನೇತ್ರಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬೇಗನೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದವು. ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ದೊರೆತ ಪುರಾವೆಗಳಂತೆ, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಎಂಬುದೊಂದು ಧಾತು. ಇದು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಧ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಗನೇ ಪೊರೆ ಬರುವುದು. ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಬಹು ವಿಷಕಾರಿ ಧಾತು. ರಕ್ತದ ಪ್ರೊಟೀನು ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ, ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರೊಟೀನು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬೇಗನೆ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಧಾತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದ ಶಿಶುಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೇಗನೆ ಪೊರೆ ಬರುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಇಂಥ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವಳು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದು. ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ ಇದ್ದವರು ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬೇಕು.

ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಹಾನಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ? ಸಮಸ್ಯೆಯ ಈ ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ತಜ್ಞರು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದಂತೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದು ಹೋಗಿ ಗುಡಿಸಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಗತಿ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಗೆ ತುಂಬಿದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬೇಗ ಬಲಿಯುವುದು.

ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್

ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ವ ವಿದಿತ. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ಬರುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾವು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಹಾರ್ಮೋನ. ಅದನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಮೂಲದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಶುಮೂಲ ಹಾಗೂ ಹಂದಿ ಮೂಲಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ದೊರೆಯತೊಡಗಿತು. ಈ ತರದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಗೆ ಕೃತಕ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೃತಕ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಲಾಭಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಾರಿದವು. ಅವು ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳೆಲ್ಲ ನಿಜವೆಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿದೆವು. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿಯೆಲ್ಲ ನಿಜವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿ ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಡಾ. ಅರ್ಥರ್ ಟೌಶರ್ ಹಾಗೂ ಬಿ.ಎಂ.ಹೆಗಡೆಯವರಂಥ ಪರಿಣಿತರು ಕೃತಿಕ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನ ಕುಂದುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುಹುತ್ತಿರುವರು, ಕಂಪನಿಗಳ ಹಣದಾಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಇಂಥದೆಲ್ಲ ನಡೆಯಲು ಭಾರತದ ವೈದ್ಯರು ಯಾಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಬೇಕು? ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ವಿದೇಶಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿಟ ಎಷ್ಟು ಸುಳ್ಳು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಬರೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಯಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠ? ಕಂಪ್ಯೂಟರೋ? ಮಾನವನ ಮಿದುಳೋ?

ಮಿದುಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಾನವ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರೆ, ಉಳಿದವರು ಅಂತಹ ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದ ಮಾನವ ಮಿದುಳೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಮಾನವನ ಮಿದುಳು"

ಗೆಳೆಯರೆ,

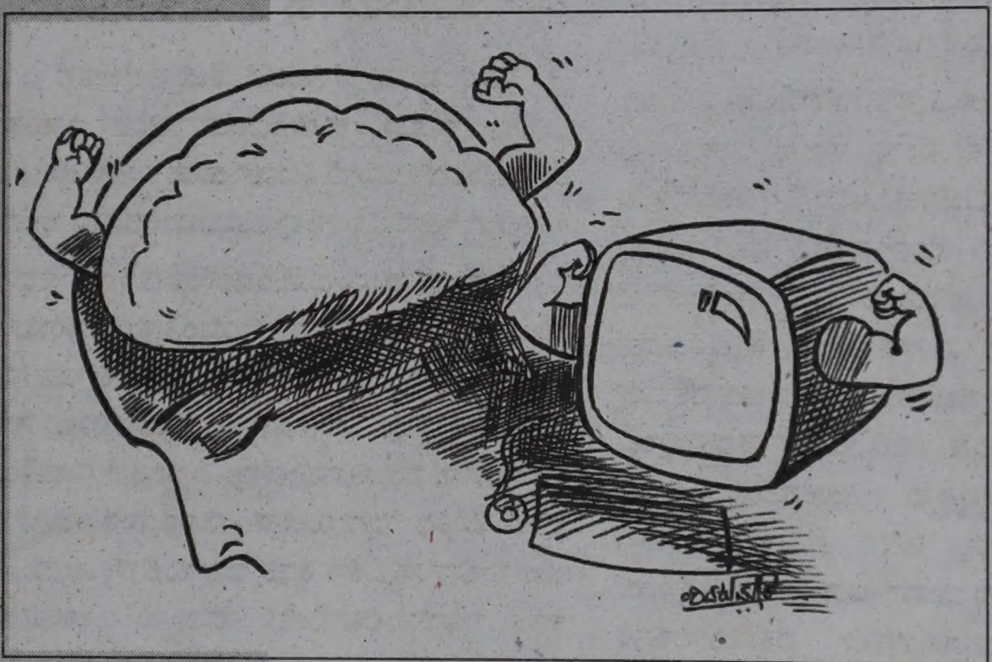
ಇದರಲ್ಲಿ ಶತಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಶತ ಸಹಸ್ರ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿವೆ. ತೂಕ ಮಾತ್ರ 1400 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಮ್. ಇದು ವಿದ್ಯುತ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೆಸರೇನೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಂದಿರಾ?

ತಪ್ಪು!

ಇದು ಮಾನವನ ಮಿದುಳು.

ಮಿದುಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಾನವ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರೆ, ಉಳಿದವರು



✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಂತಹ ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದ ಮಾನವ ಮಿದುಳೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸರಿ, ಯಾರು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಡುವೆಯಿರುವ ಹೋಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

1. ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ :

ಹೋಲಿಕೆ : ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ಮಿದುಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಕರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೇರವಾಗಿ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟಲಾರವು.

2. ವಿಧಾನ :

ಹೋಲಿಕೆ : ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳನ್ನು 'ಆನ್' ಅಥವಾ 'ಆಫ್' ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಿಚ್'ಗಳು ಆನ್ - ಆಫ್ ಆಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹರಿಸದಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೂ ಇಂತಹುದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶಗಳು ಕ್ರಿಯಾ ವಿಭವವನ್ನು ಹರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹರಿಸದೇ ಇರುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರವಾನಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಇದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಆನ್ - ಆಫ್(ಬೈನರಿ) ನಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನರಕೋಶವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

3. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ :

ಹೋಲಿಕೆ : ಮಿದುಳಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ 'ಚಿಪ್'ಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಪ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಿದುಳಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಎರಡೆರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆ ಹಿಂದೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಿಸಲೆತ್ನಿಸಿ, ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇದನ್ನು ತಡವಿಲ್ಲದೆ, ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮಿದುಳೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರಮಂಡಲದ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

4. ವಿಕಾಸ :

ಹೋಲಿಕೆ : ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗಳೆರಡು, ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿವೆ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ: ಮಿದುಳು, ತನ್ನ ಇಂದಿನ 1.4 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣ ತಲುಪಲು 100,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಕೆಲವೇ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿತ್ತು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿಣತಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರಲಿವೆ.

5. ನಿರಂತರ ಶಕ್ತಿ :

ಹೋಲಿಕೆ : ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ಮಿದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇಂಧನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೆ ನೇರ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಸಾಕು.

6. ಆಘಾತ :

ಹೋಲಿಕೆ : ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು - ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಬಹುದು.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅಗತ್ಯ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ದುರಸ್ತಿ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ'ದಂತಹ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆಯಾದರೂ, ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಂಟಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯ 'ವೈರಸ್'ಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ "ಅಂತರ್ನಿರ್ಮಿತ ಮೀಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ" ಇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನರ ಪಥ ಹಾಳಾದರೆ, ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ನರಪಥ ಸಿದ್ಧವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹದ್ದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿಲ್ಲ.

7. ಬದಲಾವಣೆ:

ಹೋಲಿಕೆ : ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ಮಿದುಳು ಸದಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ, ಉಳಿದವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳನ್ನು 'ಆಫ್' ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲೂ ಮಿದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಅಥವಾ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಊಡಿಸಿ, ನೆನಪಿಡುವಂತೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ 'ಆಫ್' ಮಾಡಬಹುದು. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ಹರಿಯುವಿಕೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

8. ಕ್ರಿಯಾ ವೈವಿಧ್ಯ :

ಸಾಮ್ಯ: ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳೆರಡೂ ಗಣಿತ, ತರ್ಕ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲುವು.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮತ್ತು ತರ್ಕಾಧಾರಿತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಲಾರದು. ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾರದು. ಕಲ್ಪನೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು.

9. ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ :

ಸಾಮ್ಯ : ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದು ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಿಳಿಯದಿರುವ ವಿಷಯಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿವೆ.

ಗೆಳೆಯರೆ,

ಈಗ ಹೇಳಿ.... ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು? ಮಾನವನ ಮಿದುಳೋ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ರೋ?

ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾನವ ಮಿದುಳನ್ನು "ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್" ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದೇನೆ. ●



'ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆ ಹೊಡೆತದಿಂದಾಗಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಹೇಗೆ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು? ಅಂತ ತಿಳಿಸೇ ಇಲ್ವಲ್ಲಾ ಸಾರ್......!?

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧನಗಳು

● ಸುಮಾ ಜೋಶಿ

ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಂಬಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕಸರತ್ತು. ಚರ್ಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗಿ, ಸುಕ್ಕುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ''ವಯೋಧರ್ಮ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಬಳಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ.



ಹಾಲು: ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಚರ್ಮವುಳ್ಳವರು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮವುಳ್ಳವರು ಕೆನೆ ಬಳಸದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವರಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಜೇನುತುಪ್ಪ: ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲೂ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸವರಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಅದನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗುವುದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು-ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿದ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು-ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೌತೆಕಾಯಿ: ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಗುಣವಿದೆ. ಇದು ಪುಷ್ಟಿಯುತ ಪದಾರ್ಥ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ದುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಟೊಮೆಟೊ: ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಪ್ಪಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೋ ರಸದಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಕಾಂತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮುಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ: ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿವೆ. ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಣಚರ್ಮ ಇದ್ದವರು ಮುಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಣ್ಣೆಚರ್ಮವುಳ್ಳವರು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಳಾಸ : ನವಿಲುತೀರ್ಥ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ-591 116.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿ

● ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

● ನಿಮ್ಮ ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿನ/ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

● ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ಇಲ್ಲವೆ 4 ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲವಂತೆ.

● ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಲಿಂಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೆರ್ಪೆನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

● ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರು ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕೀಟಾಣು ಮುಕ್ತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಕೀಟಾಣುರೋಧಕ ಪ್ರೊಟೀನು ಡರ್ಮಿಸಿಟಿನ್ ಇರುತ್ತದಂತೆ.

ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ

ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲು ಹಲವಾರು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಆತ್ಮನ್ಯೂನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಥ್ರೆಡಿಂಗ್, ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಷೇವಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇರ್ ರಿಮೂವರ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳಷ್ಟೇ. ಕೂದಲನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಲಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಅವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ, ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತು ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಕೂದಲ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹೊರತು, ಅದನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂಯಿದೆ. ಇಂತಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚರ್ಮವು ನುಣುಪಾಗಿ, ರೋಮರಹಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಈ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನವು ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಛಾರ್ಲೆಸ್ ಮೈಚೇಲ್ 1875ರಲ್ಲೇ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಈ ವೈದ್ಯವಿಧಾನದಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮಗಳು (ಉದಾ: ಯೌವನಾರಂಭ, ಗರ್ಭಸ್ಥಿತಿ, ಮೆನೋಪಾಜ್ ಹಂತ ಮುಂತಾದವು) ಇಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಕೂಡಾ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಇಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಸಿಸ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ (insulated bulbous probe) ಮುಖಾಂತರ ಕೂದಲ ಬುಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಬುಡಭಾಗದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನವಿದು.

ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಗಲ್ಲ, ಕೆನ್ನೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲದೆ, ತೊಡೆ, ಬಿಕನಿ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದವರು, ಬೇಸರದ ಮುಖ ಹೊರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದೆ. ಇದುರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನುಣುಪಾದ, ರೋಮರಹಿತ ತ್ವಚೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ.

ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಹಲವಿರುವುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪದೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು:

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ತೊಲಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರೋಬ್‌ನ ತುದಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾಗೂ ಅವಧಿಯ ನೋವು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಲೆಗಳೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾದರೂ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಷ್ಟೇ. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ, ರೋಮರಹಿತ ಹಾಗೂ ನುಣುಪಾದ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಮೂಲಕ ಬೇಡದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ತೃಪ್ತಿಯ ನಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ.

ಬೇಡದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಒಂದು ಸುಧಾರಿತ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ.



ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಿತಕರ ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗುವ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ವೈಕಾಟೋ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ಕೊಳೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದವಡೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗಾಯವನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚಹಾದಂತೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಟೋಸ್ಟ್ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ-ಚಹಾ ಹೀರುವವರೆ ಎಚ್ಚರ!



ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಹ, ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸೂಪ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದೆಂದರೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ! ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ.

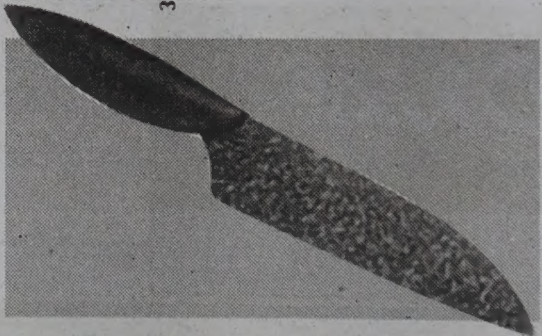
ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಈಚಿಗಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹೀರುವು ದರಿಂದ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಚಟವುಳ್ಳವರಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆ ಬರೆದಿದೆ.

ನೀವು ಅತಿ ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸೂಪ್ ಹೀರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಬೇಡಿ. ಈ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಕೀಟಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಚಾಕೂ

ಇಂದು ಒಂದು ಚಾಕೂ! ಅದರಲ್ಲೇನು ಅಂತಹ ವಿಶೇಷ ಎನ್ನುವಿರಾ? ಎಲ್ಲ ಚಾಕೂಗಳಂತೆಯೇ ಇದು ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಚಾಕೂವಿನ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ -ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡ ಬಲ್ಲದಂತೆ.



ಇದು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯಲಾರದ, ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ನೀಲಿ ಟೈಟೇನಿಯಂ ಎಂದು ಧಾತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಟೈಟೇನಿಯಂ ಒಂದು ಹಗುರ ಧಾತು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಾಕೂನ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತಂತಾನೆ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಚಾಕೂ ಸದ್ಯ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಸ್ವದೇಶಕ್ಕೂ ಬರುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ.

ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗಬಾರದೆಂದರೆ....

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಸ್,ಟ್ರೇನು ಇಲ್ಲವೆ ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಅವರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿ ಸೂಚನೆಗಳು ತಲುಪುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ತುರ್ತಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಂದರೆ ಗಡಿಯಾರ ಕಟ್ಟುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್‌ನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತೆರಡು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪೆನ್‌ಸ್ಟೇಟ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನೀವು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಹೋದರೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ಮದ್ದು!

ಈಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ಮನೆ-ಮನೆಯಲ್ಲೂ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತು ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ



ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ಅಮೇರಿಕದ ಸೀಟಲ್ ಹಾಗೂ ಬಾಥೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ಅರ್ಕ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಆ್ಯಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಖಜಾನೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ-ಮೋಸಂಬಿ ಸುಗ್ಗಿ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯಿಂದ ತುಂಬಿತುಳುಕುವ ಹಣ್ಣು. ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಈ ನಿರ್ಣಯ ತಪ್ಪು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಕೆಲ ಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೆ ಧಾನ್ಯದ ಹೆಸರು ನೀಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗಿದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಒಳ್ಳೆಯದು	ಶ್ರೇಷ್ಠ	ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ
ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'	ಕಿತ್ತಳೆ	ಸ್ಟ್ರಾಬೇರಿ	ಪಪ್ಪಾಯಿ
ಲೈಕೋಪಿನ್	ಟೋಮೆಟೋ	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ	ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ)
ಫೈಬರ್ (ನಾರು)	ಕಂದುಅಕ್ಕಿ	ಸೇಬು	ರಸ್‌ಬೆ ರ್ರಿ
ಬೀಟಾಕೆರೊಟಿನ್	ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	ಗೆಣಸು	ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್)
ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ	ಬಾಳೇಹಣ್ಣು	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	ಮರಸೇಬು



ವಯಸ್ಸು-ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದಂತೆ.

25-30 ವರ್ಷದ ಪುರುಷನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗಿಂತ 45-49ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಗುಮೊಗದ ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದರ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾವೇಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

- ನೀರು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತೇವ ದಿಂದಿಟ್ಟು, ಸರಾಗ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು.
- ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.
- ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುತ ವಾಗಿಸುವುದು.

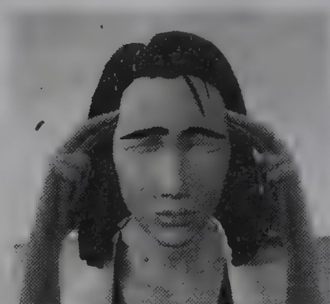
ವಾರಾಂತ್ಯದ 'ವಿಶ್ರಾಮ ರೋಗ'

ಇಡೀ ವಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನೀವು ಸ್ವತಃ ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಚುರುಕಿನವರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ರಜೆಯ ದಿನದಂದು ನಿಮಗೆ ದಣಿವು ಇಲ್ಲವೆ ತಲೆನೋವು ಎನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಮರೋಗ ಇಲ್ಲವೆ 'ಲೇಶ್ಯೋರ ಸಿಕನೆಸ್' ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಟಿಲ್‌ಬರ್ಗ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೆ-ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರದೇ ಇರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರವೇನು? ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಾದ ವಿಂಜರ್‌ಹೋಟ್ಸ್ ಅವರು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಡುವೆ ಸಮರ್ಪಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎಡಗೈದವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ

ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಎರಡೂ ಗೋಲಾರ್ಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ನಿಪುಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವ



ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸವೇ ಅರ್ಧತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಕಾರಣ

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅರ್ಧತಲೆ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪೊರ್ಚುಗೀಸ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕ ಕಸರತ್ತೇ ಅವರ ಈ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸತತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ನರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಕೇಂದ್ರೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲವೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬಾಧೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದಂತೆ.



ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಲ್ ಸಾಬೂನಿನ ಅಪಾಯ

ಈಚೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಾಬೂನುಗಳ ಹಾವಳಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಬೂನುಗಳ ನಿರ್ಮಾಪಕರು ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾದ ಎಲ್ಹಾನಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಇಂತಹ ಸಾಬೂನುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಾಭದ ಬದಲು ಹಾನಿಯೇ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಬಹುತೇಕ ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸಾಬೂನುಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಕ್ಲೋಸನ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಶತ್ರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ 'ಮಿತ್ರ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮೈಕ್ರೋ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಸಮ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ) ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ತಲೆಗೆ ಜ್ವರ (meningitis) ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಔಷಧಿಗಳ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬಳಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿದೀತು, ಜೋಕೆ!

ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿಜೇತ್ ಗಣ್ಯ ವರ್ತಕ. ಉತ್ತಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದ ಆತನಿಗೆ ರೂಪಸಿ ಹೆಂಡತಿ. ಎರಡು ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳು. ಮೇಲಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚುಪಡುವಂತೆ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು. ತನ್ನಷ್ಟು ಸುಖಿ ಇನ್ನಾರು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎಂದು ಆತ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಬಲುದೊಡ್ಡ ಆಘಾತ ಆತನಿಗಾಯಿತು! ಆತ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ!

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಹಣವಿದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷತ್ವವಿಲ್ಲದ ನಾನು ಬದುಕಿ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂದು ಆತ ಮರಮರ ಮರಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಮುಜುಗರ. ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದವನಿಗೆ ಈಗ ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಅಂದ ಹಾಗೆ ವಿಜೇತ್ ಖಿನ್ನತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಡೊಥಯಿಪಿನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂಯೋಕ್ಸೆಟಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಗಳು, ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಸೋಂಕು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯವೇದನೆ (ಎಂಜೈನಾ) ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೊಪ್ರನಲಾಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದ ವಿಜೇತನಿಗೆ ತಾನು ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂತಸವಿತ್ತು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ

ಸೋಂಕು ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ನೈಟ್ರೊಫ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದೆಂದು 1953ರಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸ್ಪೈರಾಮೈಸಿನ್, ಇರೈಥ್ರೊಮೈಸಿನ್‌ಗಳಂಥ ಮ್ಯಾಕ್ರೊಲೈಡ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಾವು ಉಂಟು ಮಾಡುವವೆಂದು ಮಾನವ, ಇಲಿ, ಮೊಲ, ಹೋರಿ ಮತ್ತು ಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

● ಡಾ|| ಶ್ರೀಶೈಲ ಮ. ಬದಾಮಿ

ಬಗ್ಗೆ ಆತ ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದ! ಅದು ತಾನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯ ಆತನಿಗೆ. ಹೌದು! ಆತನ ಊಹೆ ನಿಜ!! ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುರು ಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ!

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂದಿನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ 25 ಕೇಂದ್ರಗಳ 10,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ಕಾರಣಗಳು



ಶೇಕಡಾ ಐವತ್ತರಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ, ಅತಿಯಾದ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ವಿಪರೀತ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವ್ಯಾಮೋಹ ಮತ್ತಿತರವುಗಳು ಕಾರಣ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಮುಖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಾದ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸ್ಟರಿಲಿಟಿ, ಕರೆಂಟ್ ಥೆರಾಪ್ಯೂಟಿಕ್ಸ್, ಡ್ರಗ್ಸ್, ದಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಸಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಅಪೊಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ|| ಮನದೀಪ ಬಜಾಜ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ, ಅತಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶೇಕಡಾ ಇಪ್ಪತ್ತೈದರಷ್ಟು ನಪುಂಸಕತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಲರ್ಜಿ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. (ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ).

ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಔಷಧಿಗಳ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಳವಳ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೇಗೆ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ 60ರಿಂದ 100 ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಸ್ಪರ್ಮಟೋಗೋನಿಯ, ಸ್ಪರ್ಮಟೋಸೈಟ್, ಸ್ಪರ್ಮಾಟಿಡ್ ಮತು ಸ್ಪರ್ಮಟೋಜೋವ್ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಪುರುಷನ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ, ಉದ್ರೇಕಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ಖಲನಗಳೆಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಉದ್ರೇಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಥೇಟಿಕ್ ನರವ್ಯೂಹದ ಅಧೀನತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಿರೊಟೋನರ್ಜಿಕ್, ಡೊಪಾಮಿನರ್ಜಿಕ್, ಅಡ್ರಿನರ್ಜಿಕ್ ಮತ್ತು ಕೋಲಿನರ್ಜಿಕ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನಕ್ರಿಯೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೇಟಿಕ್ ನರವ್ಯೂಹದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಂಪಥೇಟಿಕ್ ಕ್ರಿಯೆಯು ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉದ್ರೇಕಾವಸ್ಥೆಯ ಇಳಿಮುಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿಮಿರುವಿಕೆ, ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಖಲನಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಅಥವಾ ಪರಿಧಿಯ ನರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಅತಿಬಳಕೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ನರವಾಹಿನಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ಜರ್ಮೈನಲ್ ಎಪಿಥೇಲಿಯಮ್ ಎಂಬ ಅಂಗಾಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಂಗಾಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಅತಿಬಳಕೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನೇ ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ವೀರ್ಯಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಫಲವತ್ತತಾಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಇದೆ.

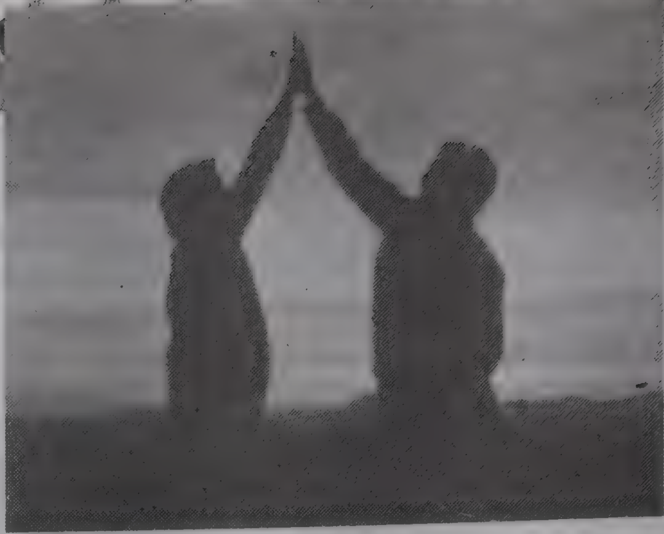
ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಫಾಲಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮುಲೇಟಿಂಗ್ (ಎಫ್.ಎಸ್.ಎಚ್) ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಟಿನೈಜಿಂಗ್ (ಎಲ್.ಎಚ್) ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಪುರುಷರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿ ಹೀನರನ್ನಾಗಿಸುವ ಕುಟೀಲಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.



1) ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಹವು.

2) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹವು.

3) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಬಲಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳು.



ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲದೇ, ತಂದೆಯಾಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೀರ್ಯಾಣು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದೇ? ಮತ್ತು ಅದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿದ ಭ್ರೂಣ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಂದೇಹ ವೆದ್ದಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಸೋಂಕು ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಸೋಂಕು ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ವ್ಯೂಹವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಕಾರಣ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವು ನೈಟ್ರೊಫ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು, ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಿಗಳು, ಮ್ಯಾಕೋಲೈಡ್‌ಗಳು, ಅಮಿನೋಗ್ಲೈಕೋಸೈಡ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ಇಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ.

ನೈಟ್ರೊಫ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದೆಂದು 1953ರಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಹು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಬಯಸುವ ಪುರುಷರು ನೈಟ್ರೊಫ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಲ್ಫಾಸಲಜಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 1940ರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಈ ಅವಗುಣಗಳ ಕುರಿತು 1979ರ ನಂತರವೇ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಾದುದು! ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೆಸಲಜಿನ್ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೈನೋಸೈಕ್ಲಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಕೂಡ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ಸ್ಪೈರಾಮೈಸಿನ್, ಇರೈಥ್ರೊಮೈಸಿನ್‌ಗಳಂಥ ಮ್ಯಾಕ್ರೊಲೈಡ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಾವು ಉಂಟು ಮಾಡುವವೆಂದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ, ಇಲಿ, ಮೊಲ, ಹೋರಿ ಮತ್ತು ಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಈ ಆಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವು ಪುರುಷರ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ದೃಢವಾಗಿದೆ.

ಅಮಿನೋಗ್ಲೈಕೋಸೈಡ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರದ ನಿಯೋಮೈಸಿನ್, ಪ್ರಾಮೈಸೆಟಿನ್‌ಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಫಂಗೈಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸುವ ಗ್ರೈಸಿಯೋಫಲ್ವಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ಗಳು

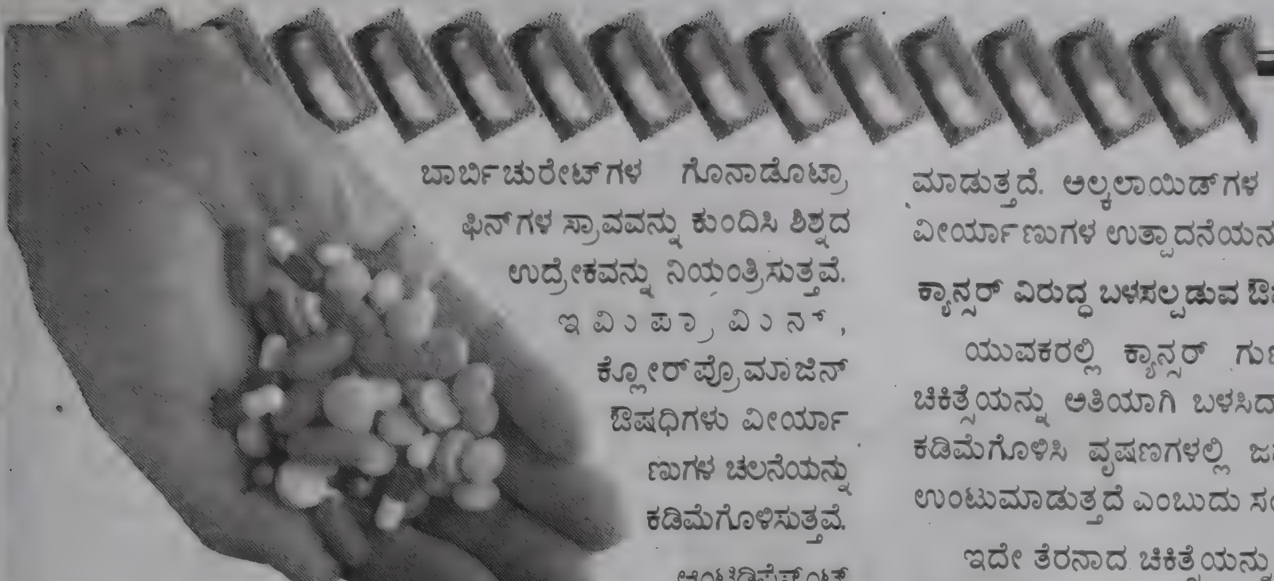
ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಗೊನಾಡೊಟ್ರಾಫಿನ್‌ಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉದ್ರೇಕದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಖಲನಕ್ರಿಯೆಯ ಬಲಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಗಂಡು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಡೈ ಇಥೈಲ್ ಸ್ಟಿಲ್‌ಬೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಡಿ.ಇ.ಎಸ್).

1940ರಿಂದ 1970ರ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಮಿಲಿಯನ್ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ಗಳೆಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗಿಂತ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಡಿ.ಇ.ಎಸ್ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ಡಿ.ಇ.ಎಸ್‌ನ್ನು ಜಾನುವಾರುಗಳ ದಿಡೀರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಪುಂಸಕತೆ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೀಗೆ ಭ್ರೂಣದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿಯೊಂದರ ಕರಾಳ ಕೃತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಯುವಕರು ನಪುಂಸಕರಾದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಯೋನಿನಾಳದ ವಿರೂಪತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ನಂತರ ಡಿ.ಇ.ಎಸ್.ನ್ನು ಈ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸದಿರುವಂತೆ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಯಿತು.

ಖಿನ್ನತೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು (ಸೈಕೊಟ್ರೋಫಿಕ್ ಡ್ರಗ್ಸ್)

ಟ್ರೈಸೈಕ್ಲಿನ್ ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸ್ಸೆಂಟ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಡಯಾಜೆಪಾಮ್, ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೊಮಾಜಿನ್ ಮತ್ತು



ಬಾರ್ಬಿಚುರೇಟ್‌ಗಳ ಗೊನಾಡೊಟ್ರಾಫಿನ್‌ಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಕುಂದಿಸಿ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಮಿಪ್ರಾಮಿನ್, ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೊಮಾಜಿನ್ ಔಷಧಿಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸ್ಸಂಟ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಮನೋರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ವೀರ್ಯದ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಬೀಟಾಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಪ್ರೊಪ್ರನಲಾಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಉದ್ರೇಕದ ಕೊರತೆ, ಉದ್ರೇಕಯುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಕಲಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ರಿಸರ್ಪಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಿಗಳು

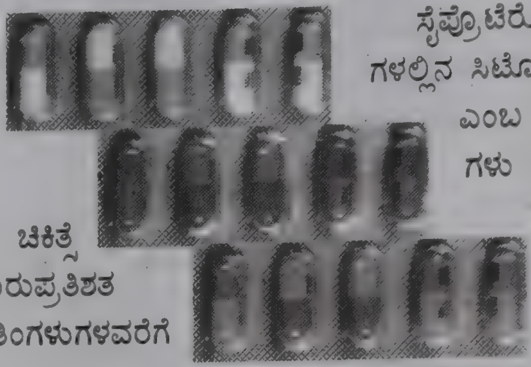
ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಅದು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಜರ್ಮಸೆಲ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಬರಡುತನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇದೇ ತೆರನಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಆ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಸಂದೇಹದ ವಿಷಯ. ಈ ಕುರಿತು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈಗ ಜರುಗುತ್ತಿವೆ.

ಸೈಟೋಟಾಕ್ಸಿಕ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಿಗಳು ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ಜರ್ಮಿನಲ್ ಎಪಿಥೇಲಿಯಮ್ ಎಂಬ ಅಂಗಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವು ವೃಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಫಾಲಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರಾವಗಳ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸೈಕ್ಲೊಫಾಸ್ಫಾಮೈಡ್, ಕ್ಲೋರಾಂಬುಸಿಲ್, ಮಿಥೊಟ್ರೆಕ್ಸೆಟ್, ವಿಂಬ್ಲಾಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಂಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್‌ಗಳು ವೃಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಡ್‌ಕಿನ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಿಕಿರಣಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಅಂಶ ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಟಾಮಿಕ್ ಬಾಂಬ್‌ನ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದಿತು.

200ರಿಂದ 300 ರ್‍ಯಾಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ವಿಕಿರಣ ಬಳಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಕೇವಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೂರುಪ್ರತಿಶತ ವೀರ್ಯಾಣುರಹಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ 40 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

700 ರ್‍ಯಾಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಕಿರಣಗಳ ಹಾಯಿಸುವಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವರನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುರಹಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ವಯಸ್ಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೀರ್ಯಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಇತರ ಔಷಧಿಗಳು

ವ್ಯಸನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಕೊಕೇನ್, ಹೆರಾಯಿನ್, ಮಾರಿಜುವಾನಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಪುಂಸಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕತ್ವ

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಪ್ರತಿಶತ 30ರಿಂದ 75ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ನಪುಂಸಕತ್ವದಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂಬಯಿಯ ಜಸಲೋಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಡಾ॥ ಎಂ.ಎಸ್.ಸಾದಿಕೋಟ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ.28ರಷ್ಟು ಪುರುಷ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಪುಂಸಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಶೇ.45ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿಸುವ ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ಪೈರೋನೋಲ್ಯಾಕ್ಟೋನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡುವುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಂಡ್ರೊಜೆನ್ ಔಷಧಿಗಳು ಅವುಗಳ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೈಪ್ರೊಟೆರೋನ್ ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಂಡ್ರೊಜೆನ್ ಔಷಧಿ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ಸಿರ್ಟೋಲಿ ಜೀವಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎಪಿಡಿಡಿಮಿಸ್ ಎಂಬ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಲೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿರೂಪತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಆಲ್ಫಾ-ಕ್ಲೋರೋಹೈಡ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಗ್ವೊನೇಥಿಡಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯು ವಾಸ್ ಡಿಫರೆನ್ಸ್ ಎಂಬ ಜನನಾಂಗದ ಮುದುರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದು ತೀರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ವರದಿಗಳು ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧಿಯ ಈ ತರಹದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಗಳು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಿ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಕುವದೊಳಿತು. ಅವರಿಂದ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ದೊರೆತ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ಪಡದೇ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದು ಇತರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವಯಸ್ಕರಾಗುವವರೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಹುತ ಅವರು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಈ ಮುಂಚೆ ವಿವರಿಸಿದ ಡಿ.ಇ.ಎಸ್.ನ ಕರಾಳ ಕೃತ್ಯದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ''ಡಿ.ಇ.ಎಸ್ ಮಕ್ಕಳು'' ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನತದೃಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳು. ಇಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತೀ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಔಷಧಿ ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

(71ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಕಫ: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ: ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸಂಜೀವ್ ಪಾಟೀಲ, ಬರದ್ವಾಡ, ಕುಂದಗೋಳ ತಾ||, ಧಾರವಾಡ - 581 113

ಟಾನ್ಸಿಲ್-ಶೀತಗಡ್ಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಅರೆದು ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸವರಬೇಕು. ಹೀಗೆ 4-5 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಸುಬು-ಹುಳುಕಡ್ಡಿಗೆ: ಕಾಯಿಕಂಠವನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧದಲ್ಲೇ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಇಸುಬು-ಹುಳುಕಡ್ಡಿಗೆ ಸವರಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದುವಾರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ: ಬೇವಿನ ಸಸಿಯನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತು, ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಆದರ ಬೇರನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜಾಂಡೀಸ್: ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಅರೆದು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ 3-4 ದಿನ ಕುಡಿದರೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಸವರಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಡಾ|| ಅರುಣಕುಮಾರ್, ಮಂಚೇನಹಳ್ಳಿ, ಗೌರಿಬಿದನೂರು ತಾ||, ಕೋಲಾರ - 561 211

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, 2 ಚಮಚ ಓಮಿನ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಎರಡು ಚಮಚ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಹುಳು: ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು, ಆದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಂತೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಹತ್ತು ದಿನ ಕುಡಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ವೆಂಕಣ್ಣ ಗುಡೆಪ್ಪನವರ, ಉತ್ತೂರು, ಮುಧೋಳ ತಾ||, ಬಾಗಲಕೋಟೆ-587 313

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೇಲಾಂಬರಿ (ನೇಲವರಿ) ಸಸ್ಯದ 15 ಎಳೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೋಟೀಶ್ ಅಳವಂಡಿ, ಬಿಎಂಟಿಸಿ ನಿರ್ವಾಹಕ, ಹೆಣ್ಣೂರು ಕ್ರಾಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 043

ಮೂತ್ರ ತಡೆ: ಬಾಳೇದಿಂಡಿನ ರಸ ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿದ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋದಾಕ್ಷಣ ತುಪ್ಪ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು: ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಡಾ|| ರಘುವೀರ ಪತ್ತಾರ, ಅತ್ತಿಗೇರಿ, ಶಿಗ್ಗಾಂವ ತಾ||, ಹಾವೇರಿ 581 126

ಕೀಲು-ಸಂಧಿವಾತ: ಈ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಾದಾರಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು-ಚಮಚ ಒಣಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕದಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 7-8 ದಿನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಹಸಿವಾಗಲು: ಅವರೆಕಾಳು ಗಾತ್ರದ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ವೈ.ಎಸ್. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ನಂ. 13, ಡಿ ಬ್ಲಾಕ್, ನಂ. 2 ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1

ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಹುಳಿತೇಗು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿ.

ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಮೊಸರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಯು.ಕೆ. ರಾಮಕೃಷ್ಣರಾವ್, 233, ಗಂಗಾನದಿ ರಸ್ತೆ, ಧೋಬಿಘಾಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು- 19

ಕುತ್ತಿಗೆ-ಸೊಂಟ-ಮಂಡಿ ನೋವು: ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು-ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು: ತಾಜಾ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹನುಮಂತಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ದರೂರ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ ತಾ||, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 261

ಗಾಯವಾಗಿ-ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಹರಿತವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಸ್ವಮೂತ್ರದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಒಣಗಿದಂತೆಲ್ಲ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಅದನ್ನು ತೋಯಿಸುತ್ತಿರಿ. 3-4 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ತೆಗೆದು ನೋಡಿದರೆ ಗಾಯ ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶೈಲಜಾನಂದ, 86, 2ನೇ 'ಬಿ' ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಯಲಹಂಕ ಉಪನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-64

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುರಿ ನಿವಾರಣೆ: ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸವತೆಕಾಯಿ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಎಂ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ. ಬಸವನಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ, ಹೊರಕೇರಿ, ಜಗಳೂರು, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ

ಗಮನಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು.
ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ
ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ
ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ೮ ಕಾರಣಗಳು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಂಟು ಕಾರಣಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

1. ಎದೆಯುರಿ:- ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಡುವಂಥ ಉರಿಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು:- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮದ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಎದೆಯುರಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಉದರದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದು ಆಹಾರ ನಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಈ ಸೋಫೇಗಸ್‌ಗೆ ನುಗ್ಗಿದಾಗ ಎದೆಯುರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದನ್ನು ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ (Refulx) ನ್ನಲಾಗುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಜಡತ್ವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ನೋವೂ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿಯಂತ್ರಣ:

- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರಿ.
- ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ.
- ಅಧಿಕ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ತಾಸು ಗಳವರೆಗೆ ಮಲಗಬೇಡಿ.
- ಆಗಾಗ ಎದೆಯುರಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

2. ಅಜೀರ್ಣ: ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಭಾರದ ಅನುಭವ ಅಜೀರ್ಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ಧೂಮಪಾನ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಪೂರಿತ ಆಹಾರ. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನದಿರುವುದು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು ಇದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ಕೊಬ್ಬುಪೂರಿತ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ವರ್ಜಿಸಿ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇನ್‌ಟಾಲರೆನ್ಸ್: ಹೊಟ್ಟೆ ಸದಾ ತುಂಬಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ತೇಗುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

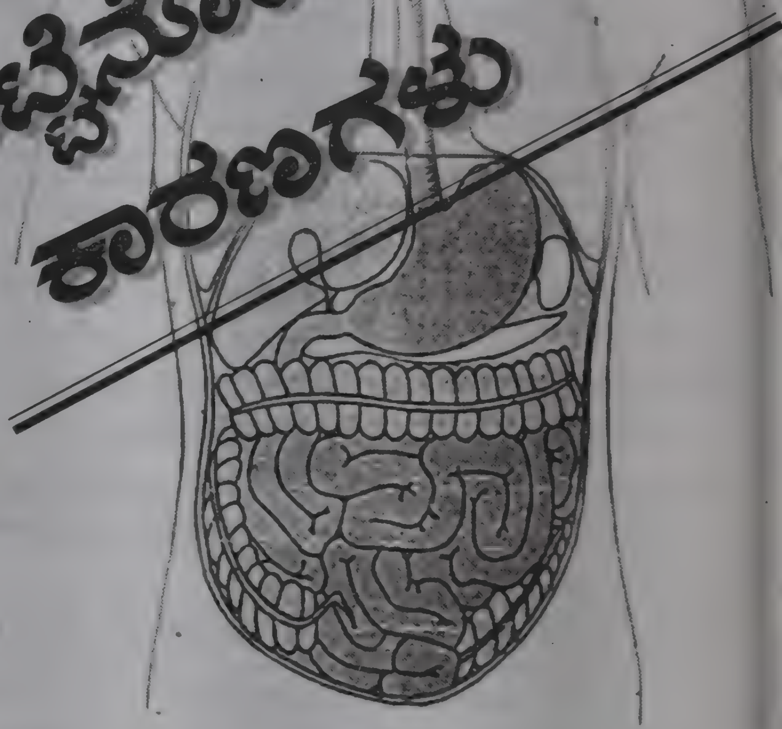
ಕಾರಣಗಳು: ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್ ಕಿಣ್ವದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್ ಕಿಣ್ವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವದ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳವರು. ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುವುದುಂಟು.

4. ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಅಲ್ಸರ್: ಮಂದವಾದ, ಆಗಾಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ ಇವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು: ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ. ಹೆಲಿಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೊರಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸುವ ನೋವುನಿವಾರಕಗಳು ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ನಿಯಂತ್ರಣ:

- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.



5. ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿರುವಿಕೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ವಾಂತಿ, ತೂಕ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ, ನೋವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಾರಣಗಳು: ಬದಲಾಗುವ ಜೀವನಕ್ರಮ. ಅಂದರೆ, ಡಯಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮುಂತಾದವು.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

6. ಅತಿಸಾರ: ಪದೇ ಪದೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅತಿಸಾರವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿತವೂ ಇರುವುದುಂಟು.

ಕಾರಣಗಳು: ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅದೊಂದು ಗಂಭೀ

ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿಸಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಘನ ಆಹಾರ ಬೇಡ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದ ತೊಂದರೆ ಯಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕು.

7. ಇರಿಟಿಬಲ್ ಬೊವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಹೊಟ್ಟೆಮುರಿತ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವು IBSನ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಕಾರಣಗಳು: ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಕರುಳು ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಎಂಟರ್ರ್ವಾಟಿಸ್ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು ಸಹ ಕಾಡುವವು. ಇದು 15-40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವುದು.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ಅಗತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬು ಪೂರಿತ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

8. ಅಲ್ಸರೇಟಿವ್ ಕಾಲಿಟಿಸ್: ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಅಲ್ಸರೇಟಿವ್ ಕಾಲಿಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಬರಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು?

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅನಿಯಂತ್ರತೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ನೋವು, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಂಡುಬರುವಿಕೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪೂಜನೀಯ ಔಷಧಿ ತುಳಸಿ

ಶ್ರೀದೇವಿ ಹೆಗಡೆ

ತುಳಸಿ ಪೂಜನೀಯ ಸಸ್ಯ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ಅಪರೂಪದ ಸಸ್ಯ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಗುಳಿಗೆಯಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ಇರುವಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿದ್ದು ಗಾಯವಾದರೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಕೃಷ್ಣತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮನೆ, ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ, ನುಸಿಗಳ ಕಾಟ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹೇನುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ರಸತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು, ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ತಿಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
- ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಂಜಿನ ಬಕ್ಕೆ ಆದರೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ತಿಂದರೆ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಮಲಗುವಾಗ ದಿಂಬಿನಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ಹೇನು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ರಸದೊಡನೆ ಒಣಶುಂಠಿ ಲಘು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳು ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಳಸಿಯನ್ನು ಮನೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ವಾತಾವರಣ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ: ದೊಡ್ಮನೆ, ಸಿದ್ದಾಪುರ, ಉ.ಕ. ಜಿಲ್ಲೆ - 581 322

ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ್ ಪಿಡುಗು

● ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾ

'ಎಂಡೊಸಲ್ಫಾನ್' ಎಂಬುದೊಂದು ವಿಷ. ಒಂದು ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವಿಷದ ರೂಪ ದಲ್ಲಿ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಿಜವಾಗಿ ವಿಷದ ಪಿಡುಗು ಕಾಣುವುದು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ವಿಷ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಹಾಗೂ ಓದಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಕೀಟಗಳಿಂದ, ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಇಂದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಬೆಳೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆಂದೇ ಹಲವಾರು ಕೀಟನಾಶಕ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಂಥ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಈ ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ.

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಗ್ರ ಕೀಟನಾಶಕ. ಅನೇಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆಯೇ ಎಲ್ಲ ತೋಟಗಾರರ ಭರವಸೆ. ಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಯುವ ಶ್ರೀಮಂತ ರೈತರು ಎಂಡೊಸಲ್ಫಾನ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ನುಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕೀಟನಾಶಕವು ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಕೀಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಕೀಟನಾಶಕವು ಆ ಭಾಗದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಹುಲ್ಲುಗಾವಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಕೀಟನಾಶಕವು ದನಕರುಗಳ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಆಕಳು, ಎಮ್ಮೆ, ಕುರಿಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವದು. ಇಂಥ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಸೇವಿಸಿದವರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಎಂಡೊಸಲ್ಫಾನ್ ಸೇರುವುದು.

ಮಾನವ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಈ ವಿಷವು ಹಲವಾರು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು. ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಷವು ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಪುರುಷರ ಅಂಡಗಳು ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬಳಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ದನಗಳ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಎಂಡೊಸಲ್ಫಾನ್ ಅವುಗಳ ತರಡುಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಅವು ಗರ್ಭದಾನ ಮಾಡದಂತಾಗಬಹುದು.

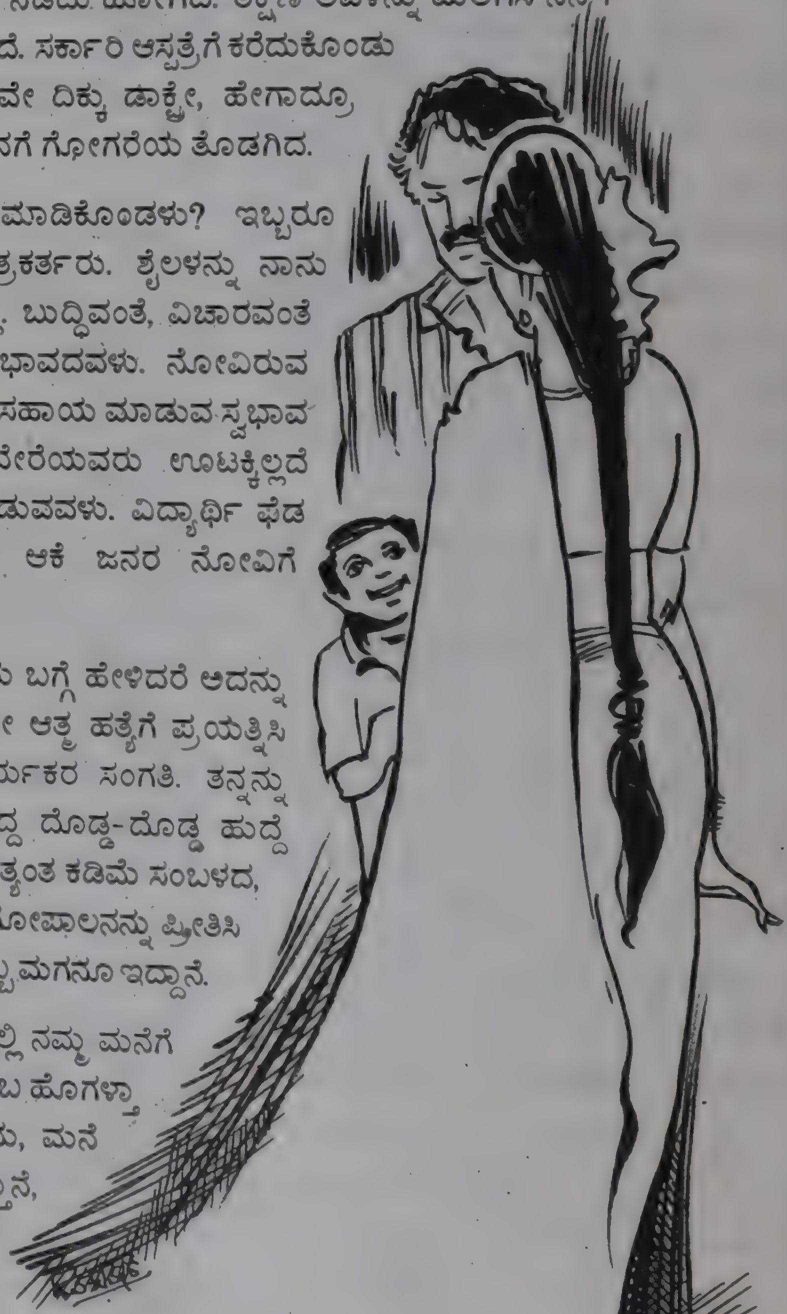


ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಈ ಜೀವಕೆ ?

ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ. ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಳೆಗೆ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆಗ ಆಗಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ಸದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಂಗ್ ಬೆಲ್ ಸದ್ದು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಾಗ ಶೈಲಾ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಪತಿ ನಿಂತಿದ್ದರು.

ಶೈಲಾ ನಿಲ್ಲಲಾಗದೇ ಅವನ ಮೇಲೆಯೇ ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ''ಒಳಗ್ಬನ್ನಿ, ಶೈಲಾಗೆ ಏನಾಯ್ತು?'' ಅವಳ ಪತಿ ಗೋಪಾಲನೆಡೆಗೆ ನೋಡಿ ಕೇಳಿದೆ. ಅವನ ಕಂಗಳು ತುಂಬಿ ಬಂದಿದ್ದವು. ಮಾತನಾಡದೇ ಬಿಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಶೈಲಳ ನಾಲಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಬಂದಿತ್ತು. ಕುತ್ತಿಗೆ ವಾಲಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಏನೋ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ತವಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಳಾದರೂ ಬರೀ ತೊದಲು ತೊದಲು.

ಗೋಪಾಲನೇ ''ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ? ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಅನಾಹುತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿ ಬಾಗಿಲು ಬೋಲ್ಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಬಾಗಿಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಾರದೆಂದು ಬಾಗಿಲ ಹಿಂದೆ ಟೈಲರಿಂಗ್ ಮಿಷನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಕಿಟಕಿಯ ಕಂಬಿಗೆ ವಯರ್ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವಯರ್‌ನಿಂದ ಬಿಗಿತವುಂಟಾದಾಗ ತಾಳಲಾಗದೇ ತಾನೇ ಸಡಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಬಂದಿದ್ದೆ. ಬಾಗಿಲು ಬಡಿದೆ, ಬೇಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಜೋರಾಗಿ ಒದ್ದು ಬಾಗಿಲು ಮುರಿದು ಒಳಹೋದೆ. ಒಳಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಪ್ರಮಾದ ನಡೆದು ಹೋಗಿದೆ. ತಕ್ಷಣ ಅವಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಇಲ್ಲದ ರಗಳೆ. ನೀವೇ ದಿಕ್ಕು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಹೇಗಾದ್ರೂ ಇವಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ.'' ಎಂದು ನನಗೆ ಗೋಗರೆಯ ತೊಡಗಿದ.



ಯಾಕೆ ಇಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು? ಇಬ್ಬರೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರು? ಅಲ್ಲದೇ ಪತ್ರಕರ್ತರು. ಶೈಲಳನ್ನು ನಾನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಲ್ಲೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತೆ, ವಿಚಾರವಂತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಮನೋಭಾವದವಳು. ನೋವಿರುವವರಿಗೆ, ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ತನಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬೇರೆಯವರು ಊಟಕ್ಕಿಲ್ಲದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದ್ದುದನ್ನು ಕೊಡುವವಳು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಫೆಡರೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ಆಕೆ ಜನರ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವಳು ಈಗ ತಾನೇ ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾಳೆಂದರೆ? ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ. ತನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳದ, ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳ ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ಗೋಪಾಲನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದಳು. ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗನೂ ಇದ್ದಾನೆ.

ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಗಂಡನನ್ನು ತುಂಬ ಹೊಗಳ್ತಾ ಇದ್ದಳು. ''ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವನು, ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತಾನೆ, ಒಂದೊಂದ್ಸಲ ಅಡುಗೇನೂ ಮಾಡ್ತಾನೆ'' ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ಳು.

ಬರಬರುತ್ತ ಅವನಿಗೂ ಮೊದಲಿನ ಆಸ್ಥೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಇವಳೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಕಿರುಚಾಟ, ಜಗಳ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಆಗಾಗ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು. ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು, ಇವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆವು.

ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪರಿಚಯದವರ ಮುಂದೆಯೂ ಗಂಡನ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಇನ್ನಾರು ದಿನ ಜಗಳ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೇ ಕೈ ಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಘಟನೆ ಏನು ನಡೆದಿರಬಹುದು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದೆ.

ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಗಂಡ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಕೈ ಸರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವನ ಮುಖ ಕಂಡರೆ ತನ್ನ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇವಳು ಅವನನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು? ಅವಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಿ ಗೋಪಾಲನ ಬಳಿ ಬಂದೆ, ''ಗೋಪಾಲ, ಶೈಲಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದು ಯಾಕೆ? ಧೈರ್ಯವಂತೆಯಾದ ಇವಳು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆಂದರೆ ನನಗೆ ನಂಬುವುದಕ್ಕೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅಂತಹುದೇನಾಯ್ತು ಹೇಳಿ?'' ಎಂದೆ.

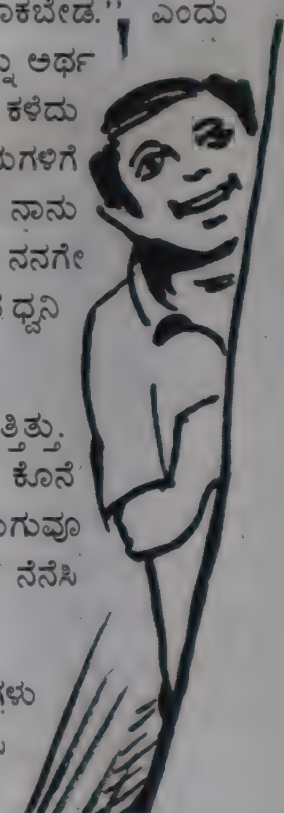
ಅವನು ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಡುತ್ತಾ ''ಅಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕಲ್ಲ, ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಬೇಕಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಜಗಳ ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೋ ಅಂದ್ರೆ 'ಇದೇನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೇನಾ?' ಅಂತಾಳೆ. ಅಡುಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು ಅಂದ್ರೆ 'ನಾನೇನು ಅಡುಗೆಯವಳಲ್ಲ, ಬೇಕಾದ್ರೆ ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಿನ್ನು' ಅಂತ ಉತ್ತರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಗನಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿತ್ತಲ್ಲ, ನೀವೇ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ರಿ, ಹಾಕ್ತಾ ಇದ್ವಿ. ''ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ಬೇಡ, ಮಗೂನ ನೋಡ್ಕೊಂಡು ಮನೇಲಿರು'' ಅಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ''ನೀನೇನು ಮಹಾರಾಜನ ಮೊಮ್ಮಗನಾ? ಮನೇಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೇನು ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕೋಬೇಕಾ? ಬೇಕಾದ್ರೆ ನೀನೇ ರಜೆ ಹಾಕಿ ಮಗೂನ ನೋಡ್ಕೋ, ನನಗೆ ರಜೆ ಕೊಡಲ್ಲ'' ಅಂತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ಅಂದು ಮನೆಗೆ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ತಡವಾಗಿಯೇ ಬಂದಳು. ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಕೋಪ ಮಾಡ್ಕೊಂಡೆ. ಹೀಗೆ ಮಾತಿಗೆ ಮಾತು ಬೆಳೆಯಿತು. ನನಗೂ ರೇಗಿಹೋಯಿತು. ಅವಳ ತಲೆಗೂದಲು ಹಿಡಿದೆಳೆದೆ. ಅವಳಿಗೂ ರೋಷವುಕ್ಕಿ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದುಬಿಟ್ಟಳು. ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಹೋಗಿ ನಾನು ಮೃಗದಂತೆ ಅವಳ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಸುಕಲು ಹೋದೆ. ''ಹೂಂ, ಸಾಯಿಸಿಬಿಡಿ, ಮೆಚ್ಚಿ ಮದುವೆಯಾದುದ್ದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು'' ಅಂತ ಏನೇನೋ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತ ಜೋರಾಗಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲ್ಲಿಂದೆದ್ದು ಹೊರನಡೆದೆ. ಇಷ್ಟೇ ನಡೆದದ್ದು. ನಂತರ ನಾನು ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾಳೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ರೋಧಿಸ ತೊಡಗಿದ.

''ಗೋಪಾಲ್, ನೀವೂ ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೆ? ಅವಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನಂಬಿ ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಬಳುವಳಿಯೆ? ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಅಂದ್ಮೇಲೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಹಂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಗತಿಯೇನು? ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ನೆಗಡಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮೂಗನ್ನೇ ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ? ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸಮಾಜದ ಓರೆಕೋರೆ ತಿದ್ದುವ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು. ನೀವೇ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ನಿಮಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶೈಲಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ ಆದರೆ ಇನ್ನುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾಷೆ ಕೊಡಿ'' ಎಂದೆ. ''ನನ್ನ ತಪ್ಪು ಏನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಈಗ ಅವಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ. ಅವಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡೋದಿರಲಿ, ರೇಗಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಶೈಲಾ ನನಗೆ ಬೇಕು'' ಎಂದು ಗೋಪಾಲ್ ಬಿಕ್ಕಳಿಸತೊಡಗಿದ.

''ಏನೂ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಖಂಡಿತ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.'' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಿಸಿದೆ. ಶೈಲಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅವನೇ ಅವಳ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತು ಗಂಜಿ, ಜ್ಯೂಸ್, ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಮಗುವಿನ ಹಾಗೆ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡ. ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿದ. ವಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ನಗುನಗುತ್ತ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೊರಟರು.

''ನಿಮ್ಮ ಉಪಕಾರ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ'' ಎಂದಾಗ, ''ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರ ಏನ್ಬಂತು? ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ನಾನು ಮಾಡಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವತ್ತೂ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಬೇಡ.'' ಎಂದು ಶೈಲಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದಾಗ, ''ನಾನೂ ಇವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಕೋಪದ ಭರದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬದುಕು ಸುಂದರ. ನಾನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ನೆನಸಿಕೊಂಡರೇ ನನಗೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಶೈಲಾ ಪಶ್ಚಾತಾಪದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿದಳು.



ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಬಿರುಗಾಳಿಯೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳೇನಾದರೂ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೂ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಅದು ಕೊರಗಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗುವೂ ಅನಾಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆ ಘಟನೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನನಗೂ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ? ಅದರಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು, ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವವರಲ್ಲೇ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕ ಏಕೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಪತ್ನಿ, ಪತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೋ ಬಯಸುವದರ ಕಾರಣ ಇದಾಗಿರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಬೇಕು, ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹೇಗಿದ್ದೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದರೆ ಜೀವನ ಸುಖಮಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಳು ನರಕ. ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಈಗ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದರತ್ತಲೇ ಇದೆ. ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ನಂಬುಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅನುಮಾನದಿಂದಲೇ ನೋಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಂದರ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ●



ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

● ಹೇಮಾ

ನೀವು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಶ್ಯ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರದ ಮಹಿಳೆಯರು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮೊದಲು ವಧುವಿನ ಸಿಂಗಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ಆಕೆಯೊಬ್ಬಳೇ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಈಗ ಮದುವೆ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಒಂದು ಕಾಲಧಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾತ್ರ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಕೆಳವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಇವರು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ನ ಬಾಹ್ಯ ಥಳಕು ಬಳುಕಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನನೀಡರು. ಈಗಂತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾರ್ಲರುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪಾರ್ಲರುಗಳಿಗೆ ಹೋದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕೆಲವಂತೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಂದರಿಯರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗುವರು. ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಂತೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರಿನಿಂದಾದ ಹಾನಿಯ ಅರಿವಾಗುವುದು.

ಕೆಲ ಪಾರ್ಲರುಗಳಲ್ಲಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕೀಳುದರ್ಜೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಹರ್ಬಲ್ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಬೇರೆ ಪಾರ್ಲರುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಬೆಲೆಯೂ ಅಧಿಕ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾರ್ಲರುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೇ ರೇಜರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರುಗಳಲ್ಲಂತೂ ಸದಾ ಅಶಿಸ್ತು, ಕೊಳಕು ನೆಲೆಯೂರಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದೇ ಟವೆಲ್‌ನ್ನು ಅನೇಕ ಗ್ರಾಹಕರ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಅದನ್ನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪಡೆಯುವಳು. ಇದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲವಾರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ. ಒಂದೇ ಡಬ್ಬದಿಂದ ಕ್ರೀಂನ್ನು ಪದೇ

ಪದೇ ತೆಗೆದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲೇಪಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಗಲುವುದು. ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ರೋಗಾಣು ರಹಿತ (sterilize) ಮಾಡದೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಗ್ರಾಹಕರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡದೆ, ಗ್ರಾಹಕರು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಬ್ಯೂಟೀಶಿಯನ್‌ಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಒಮ್ಮೆಯಂತೂ ಒಬ್ಬ ಬ್ಯೂಟಿಷಿಯನ್ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಬದಲು ಅಮೋನಿಯಾ ಬಳಸಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮುಖವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಯಿದೆ. ಪಾಪ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಅದರ ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾಯಿತು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ವತಃ ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್‌ಳೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು. ಆಕೆಗೆ ಚರ್ಮರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಗ್ರಾಹಕಳಿಗೂ ಹರಡುವುದು. ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್‌ಳ ಶ್ವಾಸ ಗ್ರಾಹಕಳಿಗೆ ತಗಲುವುದರಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾರ್ಲರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾಚಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಶ್‌ನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗವಲ್ಲದೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಬೇಗ ಹರಡುವುದು.

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಬಟ್ಟೆ ಕೀಟಾಣುರಹಿತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್, ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು.

ಸಹೋದರಿಯರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರದ ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್‌ಗಳ ಕೈಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತಂತೆ. ಆಕೆ ಯಾವಾಗ, ಏನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವಳೆಂದು ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ!

ಮುಂದಿನ ಸಲ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ. ಅದು ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಣ ತೆತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡದಿರಿ. •

ದಿಂಬಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ?

ನಿಮಗೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬದಲು ಮೃದುವಾದ ಫೈಬರ್ ಅಥವಾ ಫೋಮ್ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ದಿಂಬಿಲ್ಲದೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೋರಲು ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಭುಜ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. •

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರು

· ಹದಿವಯದವರೆಗೂ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರ ಪ್ರವಾಹದಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ತರುವಾಯದಿಂದಲಷ್ಟೇ ಆ ವರ್ತನೆ ದಿಢೀರನೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ, ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವ ತೊರೆಯಂತೆ ಗಲಗಲ ಪ್ರವಹಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೇಗೋದ್ವೇಗಗಳ ಧಾಟಿಗೆ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿವಯದ ಆಘಾತಗಳು

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ನಂತರ ಹದಿವಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ವರ್ತನೆ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆವಷ್ಟೆ. ಈ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಇನ್ನುಳಿದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆ

ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನ ವರ್ತನೆ ತುಂಬ ಸರಳ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಮಾತೆಂದರೆ ವೇದ-ವಾಕ್ಯವೆನ್ನುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಭಾಸಗೊಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಅಧಿಕಾರ ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸುಖಕರವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವೋ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹದಿವಯದವರೆಗೂ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರ ಪ್ರವಾಹದಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ತರುವಾಯದಿಂದಲಷ್ಟೇ ಆ ವರ್ತನೆ ದಿಢೀರನೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ, ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವ ತೊರೆಯಂತೆ ಗಲಗಲ ಪ್ರವಹಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೇಗೋದ್ವೇಗಗಳ ಧಾಟಿಗೆ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಮಾರ್ಪಾಡು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಅವಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದ್ದಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಬೈದು, ಗದರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವನು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಬೈದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ, ರಮಿಸಿ, ಮುದ್ದಿಸಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೂ ಆನಂದ, ತೃಪ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.



ಅಂಥದ್ದು, ಮಗನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಡುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಾಜಕತೆ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತಾಯಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೆ ಮರು ಮಾತಾಡದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವನು, ಈಗೀಗ ಏನಾದರೊಂದು ನೆಪ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಾಡದೆ, ಆಮೇಲ್ಯಾವಾಗಲೋ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ''ತಡಿ..... ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದೀನಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಅಥವಾ ''ಈಗ ಟೈಮಿಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗ್ಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ದೊಡ್ಡೋರು ಮರೆತು, ಆ ಮೇಲ್ಯಾವಾಗಲೋ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ''ಇಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ಯೇನೋ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ತಟಕ್ಕನೆ ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ''ಅರೆ! ಮರೆತ್ಬಿಟ್ಟೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ನೆಪಗಳಷ್ಟೇ. ಇದೆಲ್ಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಅಧಿಕಾರ, ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಂತರಿಕ ಹಂಬಲದ ಸೂಚನೆ!

ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಎಷ್ಟೇ ಆಧುನಿಕ ಮನೋಭಾವದವರಾಗಿರಲಿ, ಆದರೆ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ 'ಅವರು ಹಳೆಗಾಲದವರು; ಅವರ ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಓಬೀರಾಯನ ಕಾಲದವು' ಎಂದೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಳೆ ತಲೆಮಾರಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ತಾವು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವುದು!

ಮನೆಪಾಠದ ನೆಪ

ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಾಡೆಂದು ಹೇಳುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್' ಒಳ್ಳೆಯ ನೆಪವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕೂಡ 'ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದ್ತಿದಾನೆ' ಅಥವಾ 'ಬರೀತಿದಾನೆ ಬಿಡು' ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಮೇಲ್ಯಾವಾಗಲೋ ನೋಡಿದರೆ ಹುಡುಗ ಮಾಡ್ತಿರೋದು ಹೋಮ್ ವರ್ಕಲ್ಲ; ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು, ಬೂಟ್ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಿರೋದು ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ತಿರೋದು.... ಇಂಥದ್ದನ್ನೇದಾರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

''ಅದೇನೋ ಅದು, ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತಂದು ಏನು ಮಾಡ್ತಿದೀಯ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ''ಇಷ್ಟೊತ್ತಿನ ತನಕ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೋನು ಈಗ್ತಾನೇ ನಿಲ್ಸಿದೀನಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ್ರೂ ರೆಸ್ಟ್ ತಗೊಳ್ಳೋದು ಬೇಡ್ವಾ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ''ಓದಿರೋದನ್ನ ಮೆಲುಕು ಹಾಕ್ತಿದೀನಿ'' ಎನ್ನಬಹುದು.

''ಮತ್ತೆ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆಯಾ?'' ಅಂದ್ರೆ ''ಮರೆತ್ಬಿಟ್ಟೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.ಆ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ಪತ್ರ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿರಬಹುದು, ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತರುವುದಾಗಿರಬಹುದು.... ಇತ್ಯಾದಿ. ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು....

ಮಗನ ಉತ್ತರ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆಯ ತಲೆ ತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ''ಇದೇನಿದು, ಇವನಿಷ್ಟು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದವನಾಗಿ ತಯಾರಾಗ್ತಿದಾನೆ, ಹಿಡಿತ ತಪ್ತಿದಾನೆ'' ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಹುಡುಗರ ವಿಷಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಷಯವಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ!

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತೃಣೀಕಾರದ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀನಾಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದುಂಟು.

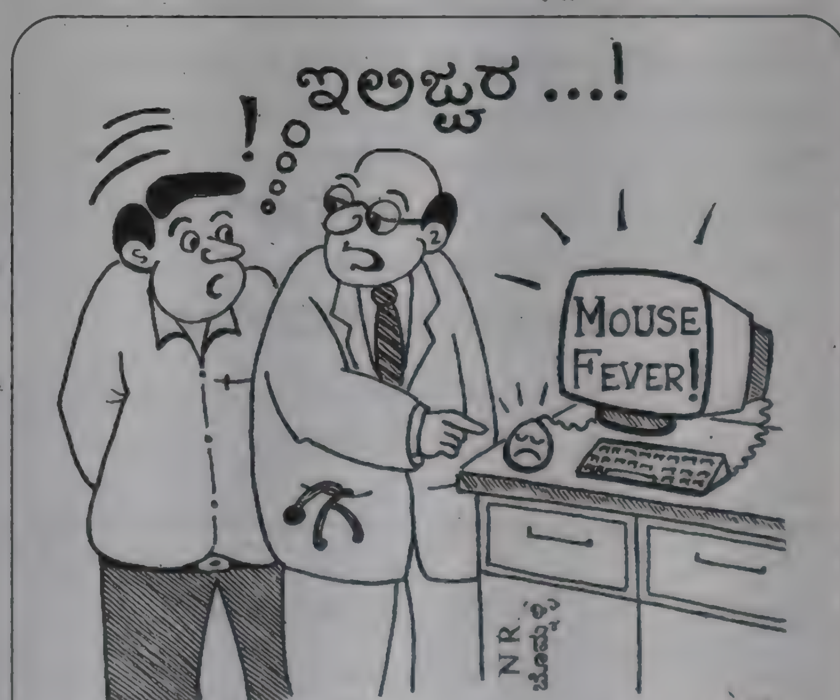
ಹಿಡಿಸದ ಮನೆ, ಹಿಡಿಸದ ತಂದೆ-ತಾಯಿ

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯ ರೀತಿ-ನೀತಿ ಹಿಡಿಸದು. ''ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಸಾರು ಬಲು ರುಚಿ'' ಎನ್ನುವಂತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ತಾವು ನೋಡುವ ತಮ್ಮ ಮಿತ್ರರ ಮನೆಗಳು ವೈಭವಯುತವಾಗಿ ಆಡಂಬರ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಳಾಹೀನವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸೋಫಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ''ಇದೆಂಥ ಮನೇನೋ, ಒಂದು ಫರ್ನಿಚರ್ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಫಾ ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೊಂದು ರೀತಿ ಗೊಣಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯ ಅವರಿಗೆ ಲೋಪಮಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವಲಕ್ಷಣದ್ದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

''ಮನೆಗೆ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ನ ಕರ್ಕೊಂಬರ್ಬೇಕು ಅಂತಂದ್ರೆ ನಾಚ್ಕೆಯಾಗುತ್ತೆ, ಮನೇಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿರೊಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಮನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ, ನಡೆ-ನುಡಿ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

''ಅಮ್ಮಾ, ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದ್ರೂ ಆ ರೀತಿ ಕೆದರುಗೂದಲಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾಕಿರ್ತೀಯ, ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಬಂದ್ರೆ ನಿನ್ನನ್ನೆಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದೋಳು ಅಂತಂದ್ಕೋತಾರೇನೋ ಅಂತ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಟಾಗಿರೋಕ್ಕಾಗಲ್ವಾ'' ಅಂತಾಳೆ ಮಗಳು.

''ಅನ್ಕೊಳ್ಳಿ ಬಿಡಮ್ಮ, ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸದೋಳು ಅಂತಂದ್ಕೊಂಡ್ರೆ ಈಗಾಗೋ ನಷ್ಟ ಆದ್ರೂ ಏನು? ನಾನಂತೂ ನಿನ್ನ ತಾಯಿನೇ ಆಗಿರ್ತೀನಲ್ಲ'' ಎಂದು ತಮಾಷೆಯಿಂದ ಹೇಳುವ ತಾಯಿಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ,



''ಅಯ್ಯೋ, ನಿನಗೆಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ರೂ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲಮ್ಮ. ನಿನ್ನ ಹಳೆಕಾಲದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಬಿಡು! ನಾಳೆ ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಬರೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೀನು ನೀಟಾಗಿರ್ಬೇಕು, ತಿಳೀತಾ! ಇಲ್ದಿದ್ರೆ ಸುಮ್ನಿರೋದಿಲ್ಲ ನೋಡು'' ಎಂದು ಗದರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಇನ್ನು ಮಗನೋ -

''ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೇ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕ್ಕೋ ಅಂತ ಹೇಳಮ್ಮ ''ಅಂತಾನೆ,'' ನಾನು ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಇರೋವಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಕರೀಬೇಡಂತ ಅಪ್ಪಂಗೆ ಹೇಳಮ್ಮ'' ಅಂತಾನೂ ಅನ್ನಬಹುದು.

ಹಳೆತಲೆಮಾರಿನ ಪ್ರತೀಕ; ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ

ಹೀಗೆ, ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಎಷ್ಟೇ ಆಧುನಿಕ ಮನೋಭಾವದವರಾಗಿರಲಿ, ಆದರೆ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ 'ಅವರು ಹಳೆಗಾಲದವರು; ಅವರ ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಓಬೀರಾಯನ ಕಾಲದವು' ಎಂದೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಳೆ ತಲೆಮಾರಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ತಾವು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವುದು! ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ, ಒಂದಿನಿತಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದ್ದಿರಲೇಬೇಕು ತಾನೆ!

ವಿಚಿತ್ರ ಏನಪ್ಪಾ ಅಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಗಳ ಬಗೆಗಷ್ಟೇ ಹೀಗನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಹುಪಾಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಮನೆಗಳ ವಾತಾವರಣ ಮಾತ್ರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ... ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಏನಾದರೊಂದು ನೆಪದಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವ, ಅಧಿಕಾರದ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ವಂತ ಬಾವನೆಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ! ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆಧುನಿಕ ಮನೋಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಹದಿವಯದವರು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೋಭಾವದತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ!

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮನೋಲಹರಿ

ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ತಾವು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬೀಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಂತರಿಕ ಹಂಬಲವಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಇಂಥ ವ್ಯತಿರೇಕದ, ತಿರಸ್ಕಾರದ ವರ್ತನೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ವಿಚಿತ್ರ ಧೋರಣೆಯ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮನೋಲಹರಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದಿನ ದಿನ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೋ, ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೋ ಶತ್ರುತ್ವವಿರುವಂತೆ ಜಗಳವಾಡಿದ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ, ಆ ದಿನ ಕಳೆದ ನಂತರ, ಎಳೆ ಹುಡುಗನಂತಾಗಬಹುದು; ಹೊರಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮಿತ್ತವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಹಾಗೆ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಬೇಕು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಅವರ ಮುದ್ದಿಸುವಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೋಣದಂತೆ ಬಲಿತಿರುವ ಹುಡುಗ, ''ಅಮ್ಮಾ ನನ್ನನ್ನು ಎತ್ಕೋಳೋದಿಲ್ವಾ?'' ಎನ್ನುವ ಎಳೆ ಮಗುವಿನಂತಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಗಳ ವರ್ತನೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

> ಹದಿವಯದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ, ಗೊಂದಲಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನದವರೆಗೂ ''ಮಕ್ಕಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು'' ಗಾಬರಿಯಾದ ಅವರು ಮರುದಿನ ''ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಂಥ ಒಳ್ಳೇ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಾರರು'' ಎಂದು ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿವಯದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ, ಗೊಂದಲಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನದವರೆಗೂ ''ಮಕ್ಕಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು'' ಗಾಬರಿಯಾದ ಅವರು ಮರುದಿನ ''ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಂಥ ಒಳ್ಳೇ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಾರರು'' ಎಂದು ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮರುದಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಬರುವುದೆನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅಗಮ್ಯಗೋಚರ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿರುವ ಮನೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ರಂಗಸ್ಥಳದಂಥದ್ದು. ಆ ರಂಗಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಅನುದಿನವೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ಭಾವೋದ್ವೇಗ - ಉದ್ರಿಕ್ತತೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿರುವ 'ನಾಟಕ' ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಯಾವ ದಿನ ಎಂಥ ನಾಟಕ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು; ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೂ ತಿಳಿಯದು!

ಆಧುನಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ!

ಹದಿವಯದವರು ಆಧುನಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಹಂಬಲದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹುಡುಗಿಯರು ಆಧುನಿಕ ಫ್ಯಾಶನ್ನಿಗನುಗುಣವಾದ ಉಡುಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೊಲವು (Craze) ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬಹರಿದಿನ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಾರಂಭದಂಥವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಉಡುಪು ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೆಲ್ಲ ಉಡುಪುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳಿ, ತನಗೂ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೆತ್ನಿಸುವ ತಾಯಿ, ಈ ಒಂದು

ಬೆಲ್ಲದ 4 ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯಗಳು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಿಎಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಂಕಾಯಿಟಿಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

1. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಇತರ ಲಾಭಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

2. 12ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು 6ಗ್ರಾಂ ದೇಶಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧತಲೆಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

4. ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ.

ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಗಳ ಪರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾಳೆ - "ಹೆಣ್ಣು ಕೂಸಲ್ಲವೇನ್ರಿ, ತನ್ನ ವಾರಿಗೆಯ ಹುಡುಗೀರಂತಿರದಿದ್ರೆ ಏನು ಚೆನ್ನ ಹೇಳಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೇನೋ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವಂತಿದ್ದರೂ ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಒಲವಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಂದು ಹಂಬಲ, ಬೇಡಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೂ ಉಡುಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರೇಜ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಸಾಧನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವ್ಯಾಮೋಹವಿದ್ದವಂತೆ, ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ವರ್ಗ'ಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಾಹನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೋಹವಿರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಾಡೆಲ್ಲಿನ ಸ್ಕೂಟರ್ ಅಥವಾ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಬಯಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದವರು ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಕಾರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪೇಕ್ಷೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರು ಬಯಸುವ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಗಾಮುಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹುಡುಗರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಇಂಥ ಮೋಜು, ಹಂಬಲಗಳುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ. ತಮ್ಮ ಓರಿಗೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕು, ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ತಾವು ಮುಂದಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆ. ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ತಾಕತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಯಿರದು. ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಓಟದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಟಗಾರರಂತೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಿದು ತುಸು ಮುಜುಗರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬೇಕು.

ಈ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಅನುಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೋ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಮಗಳು; ಕಂಗೆಡುವ ತಾಯಿ!

ನೆನ್ನೆಯವರೆಗೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿರುವೆನೆಂದು ಕೊಳ್ಳುವ ತಾಯಿ, ಮಗಳು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಮುಜುಗರದ ಭಾವನೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಆಕೆಯೀಗ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸು ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಕೂಡ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಗೀಡಾಗಿ, ಸಂಪಾದನೆಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಣಯ, ಪ್ರೀತಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಭಾವನೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಆತ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಭಕ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಮಗಳತ್ತ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಗಮನ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕೂಡ ದಾರಿಹೋಕರು ತಾಯಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಮಗಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಮಗಳ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ತುಸು ನ್ಯೂನತೆಯ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಜಾರಿಹೋದ ಯೌವನವನ್ನು ಬೆರಳು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಒಂದು - ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಂದರೆ ತನ್ನಿಂದ ಯೌವನ ಸರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಾಜಿಯಾಗುವುದು. ಎರಡನೆಯದು - "ನಾವು ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದ್ರೆ ನನ್ನನ್ನ ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ ಅಂತಂದ್ಕೋತಾರೆ''ನ್ನುತ್ತ ಜಂಭ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು! ಎರಡನೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮಗಳಾದವಳಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರೇಜಿಗೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಪೈಪೋಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತಾನೇ ಮಿಗಿಲಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಾನು ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿಲ್ಲವೆಂಬುದರ ನೆನಪು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದುಸ್ಸಹವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನೆಪದಿಂದ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಯುದ್ಧ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾಳೆ ಕೂಡ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೂ, ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಡುವೆ ತಲೆ ಎತ್ತುವ ತಿಕ್ಕಾಟಕ್ಕೆ ಪರೋಕ್ಷ ಮೂಲ ಕಾರಣ - ಹದಿವಯದವರು ಬಯಸುವ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನಲ್ಲ!

ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರ ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ನೀಡಿದರೆ ಅವರು ಕೆಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಭಾವನೆ. ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಅವರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುವವರೆಗೆ ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳವರ ನಡುವೆ ಈ ಹೋರಾಟ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ - ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಬಯಸುವ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಅಭಿಲಕ್ಷಣೀಯವೆ? ಹಿರಿಯರು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅನುಮತಿಸಬಹುದು?

ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರು ಬಯಸುವ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಗಾಮುಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅನಾಲೋಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಡ್ಡಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆನಿಸಿದಾಗ ಲಗಾಮು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಅವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು! (ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಹದಿವಯದವರು)

ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ....?

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹವರಿಗೊಂದು ಸರಳ ಉಪಾಯ: 60 ಗ್ರಾಂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕರ್ಪೂರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಸೀಸೆಯುಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ಈ ತೈಲವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನೋಡಿ, ನಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಲಾರದು.

ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆ?

ನೀವು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ತಪ್ಪದೆ ಜೀವನಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

''ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿವೆ''

ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುವವರಿಗೆ ಇದೀಗ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ!

ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಚಿಕೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಕೇವಲ ಮುಖಬೆಲೆ ತಲಾ 10 ರೂ.ನಂತೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ನಾವೇ ಭರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು - ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಜನವರಿ-2001
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ
* ಫೋಬಿಯಾದ ನಿಗೂಢ ಜಗತ್ತು
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ-2001
* ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟಖಾದ್ಯ
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ....
* ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕೆ?

ಮಾರ್ಚ್-2001
* ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್
* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಬೆಚ್ಚಬೇಡಿ - ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಿ
* ಮಧುಮೇಹ: 12 ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಏಪ್ರಿಲ್-2001
* 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಾಂತಿ!
* ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಏಕೆ?
* ನವಜಾತ ಶಿಶು: ಕೆಲ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಮೇ-2001
* ಮನೋರೋಗಿ ಯಾರು?
* ಕಾಮಾಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು!
* ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜೂನ್-2001
* ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ರೋಗವೆ?
* ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು!
* ಹದಿಹರೆಯ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಜುಲೈ-2001
* ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬಹುದು!
* ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು
* ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾತೃತ್ವ: ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

ಆಗಸ್ಟ್-2001
* ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೆಚ್ಚೇಕೆ?
* ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ...
* ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ

ಸಪ್ಟೆಂಬರ್-2001
* ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆಗಳು
* ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಬಿಳಿಸೆರಗು
* ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಟೋಬರ್-2001
* ಕೃತಕ ಕೀಲುಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
* ರೊಚ್ಚಿಗೆಬ್ಬಿಸುವ ರೆಬಿಸ್
* ಮಾನವರನ್ನು ನುಗ್ಗು ಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು

ನವೆಂಬರ್-2001
* ನಿಮ್ಮ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಎಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರ?
* ರಾಗದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ!
* ನೋವು ನೂರೆಂಟು: ಪರಿಹಾರ ಏನುಂಟು?

ಡಿಸೆಂಬರ್-2001
* ನಮಗೇಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ?
* ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಬವಣೆ
* ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ-ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ : ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ
ಜೀವನಾಡಿ ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕನ್ನಡಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಚಿಕೆ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ. ನೀವಿನ್ನೂ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಇಂದೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿ. ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ 110 ರೂ. ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ 60 ರೂ. ಮಾತ್ರ. (ಅಂಚೆ ಖರ್ಚು ಸೇರಿ)

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ-ಯಾವ ಸಂಚಿಕೆ ಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕೆ ತಲಾ 10 ರೂ.ನಂತೆ ಎಂ.ಓ. ಇಲ್ಲವೆ ಡಿಡಿ ರವಾನಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಡಿ.ಡಿ.ಯನ್ನು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆಸಿ. ಎಂ.ಓ. ಮೊತ್ತವನ್ನು

ಜೀವನಾಡಿ, ನಂ. 122, ವೈ 3ನೆ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್ ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10. ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು

ನಿರೂಪಣೆ: ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ವಿದೇಶದಿಂದ ಸ್ವದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾವಿನ ಹೆಜ್ಜೆ....

ನಾನು ಶಿವಶಂಕರ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ. ಕೇವಲ 9ನೇ ವರ್ಗದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೇ, ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಓದಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ದೊಡ್ಡವ. ಸನ್ನ ನಂತರ ಇಬ್ಬರು ತಂಗಿಯರು. ತಂದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಮತ್ತು ತಂಗಿಯರಿಬ್ಬರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಚಕ್ಕಡಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಬಲ ಬಂದಿತ್ತು, ಅದು ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ದುಡಿಮೆಯ ಬಹುತೇಕ ಹಣ ಅಪ್ಪನ ಔಷಧಿ ಖರ್ಚಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ನಾವು ಮೂವರು ದುಡಿಯುವುದರಲ್ಲೇ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದೆವು. ಹೀಗೆಯೇ ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನದ ದೋಣಿ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ?

ಅಂದಹಾಗೆ ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೆ ಒಂದು ಸಿದ್ಧ ಉಡುಪು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ 2500-3000 ರೂ. ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವುದೇ ಚಟಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೈಗೆ ಬಂದ ದುಡ್ಡನ್ನೆಲ್ಲ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಂದು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮನೆಯವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ನನ್ನ ಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನಪಡುವಂತಾಗಿತ್ತು.

ಇದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನವೃತ್ತಾಂತ ಬಿಂಬಿಸುವ ಮನಕಲಕುವ ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ. ಈ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತರ ನಿಜನಾಮವನ್ನು, ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಅವರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸದುದ್ದೇಶವೇ ಈ ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಲು ಕಾರಣ.

ಅದೊಂದು ದಿನ... ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದು ನಾವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಗೇಟ್ ಸಮೀಪ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕೆಲ ಯುವಕರು ಜಮಾಯಿಸಿದ್ದರು. ಏನೆಂದು ನೋಡಲು ಹೋದೆ. ನನಗೆ ಅಲ್ಲಿ 3-4 ಹೊಸ ಮುಖಗಳು ಕಂಡವು. ಅವರು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಏನೇನೋ ಹೇಳು ತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ನೇಹಿತರು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಕೇಳು ತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅಂತಹದೇನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾನೂ ಅವರ ಸಮೀಪ ಹೋದೆ.



ಹೊರದೇಶ - ಉದ್ಯೋಗ - ಕೈತುಂಬಾ ಸಂಬಳ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬಂದವು. ನನಗೂ ಆಸಕ್ತಿಯೆನಿಸಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆ ಮುಗಿಸುವವರೆಗೆ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಯುವಕರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಲು ಕೀಳತೊಡಗಿದರು. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬ.

ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತಿಂಡಿ-ಕಾಫಿ ಕುಡಿಸಿ ತಮಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರು. ಮಾರಿಷಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಸಿದ್ಧ ಉಡುಪು ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಏಜೆಂಟರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಅದಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವವರೆಗಿನ ಖರ್ಚು ಅವರದ್ದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಐದಾರು ಜನ ಹೋಗಲು ಒಪ್ಪಿದೆವು. ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ವಿರೋಧಿಸಿದರು. ಸಹೋದರಿಯರು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿದರು.

"ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಬೇಡ, ನೀನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆಯೇ ಇರು, ಇಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಗಳಿಸು. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನಾವೆಲ್ಲ ತೃಪ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವೆವು" ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದರು. ಸಹೋದರಿಯರು "ಬೇಡಣ್ಣಾ, ನೀನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಒಬ್ಬನೇ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಬೇಡ" ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರುಗರೆದರು. ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನಾನು ಮಾರಿಷಸ್‌ಗೆ ಹೋಗದೇ ಇದ್ದರೆ ನನ್ನ ಹಣೆಬರಹವೇ ಬೇರೆ ಆಗ್ತಿತ್ತೋ ಏನೋ?

ಅಂತೂ ನಾನು ಅವರ ಮಾತು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಮಾರಿಷಸ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊರಟೆ. ಹೊಸ ದೇಶ - ಹೊಸ ವಾತಾವರಣವಾದರೂ ಕೆಲಸ ಅದೇ ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಬಲು ಬೇಗನೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡೆ.

ನಾವು ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೋದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮಾರಿಷಸ್ ದೇಶ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರಗತಿಪರ ದೇಶವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಬದುಕೇನು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆನಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿತ್ತು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ದೊರೆತ ರಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿನ ನಿಸರ್ಗ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರು

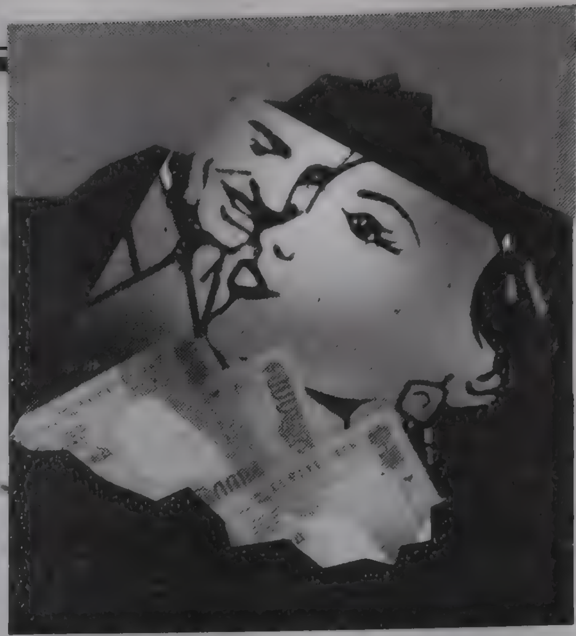
ತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹೀಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೆವು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಾನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮನೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ರವಾನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆತಿರಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಮಾರಿಷಸ್‌ನ ರಾಜಧಾನಿ ಪೋರ್ಟಲೂಯಿಸ್ ನಗರದ ಇಂಚಿಂಚು ಜಾಗಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಚೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಸರ್ಗ ಸೌಂದರ್ಯ ಸವಿಯುವುದು ಬೇಡ ವಾಗಿತ್ತು. ಅದೊಂದು ದಿನ ಅವರೆಲ್ಲ ನಗರದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಸುಂದರ-ಯುವತಿಯರೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಇದೆಲ್ಲ ಏನು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ''ಬಾರೋ ನಿಜವಾದ ಆನಂದ ಇರುವುದು ಇಲ್ಲಿ...'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಒಂದು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ನೂಕಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ನನಗೂ ಅವಳನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಹೊಡೆದಂತಾಯಿತು. ಅವಳು ಕಣ್ಣಿಂದಲೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೋದೆ, ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಕಳೆದೆ.

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಆಗಾಗ ಆ ಜಾಗದತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನನಗೇಕೋ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅತ್ತಕಡೆ ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸೇ ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಚೀಚೆಗೆ ಗೆಳೆಯರ ವರ್ತನೆ, ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾ ವರಣ ಬೇಸರ ತರಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಬಿಡಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರ ದೊರಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಮಾರಿಷಸ್‌ಗೆ ಬಂದು ಮೂರುವರೆ ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಗೆಳೆಯರಿಗೂ ಆ ನಗರ ಬೇಸರ ತರಿಸಿತ್ತೋ ಏನೋ? ಅಂತೂ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಂಗ ಳೂರಿಗೆ ಹೊರಟು ಬಿಡುವಾ ಎಂದು ತಯಾರಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಕಾಗದ - ಪತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದೆವು. ನಾವು ಅಷ್ಟೊಂದು ದಿನ ಅಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೈತುಂಬ ಕಾಸು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದೆವು.

ನಾನು ಪುನಃ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸಾದದ್ದು ಮನೆ ಯವರಿಗೆ ಖುಷಿ ತಂದಿತ್ತು. ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿ ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಳೆಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಂದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಕೆಲಸ ದೊರೆತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಮಧ್ಯೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡತೊಡಗಿತ್ತು. ಬಹುತೇಕ ಹವಾ



ಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದು ಮನೆಯವರು ಅಂದುಕೊಂಡರು. ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತೋರಿಸಿದೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು' ಚುಚ್ಚಿದರು, ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟರು. ಕೆಲವು ದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗ ತೊಡಗಿತ್ತು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದಣಿವು ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಲ ನಾನು ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ನಾನು ಒಂದು ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ರಕ್ತಕೊಟ್ಟು ಬಂದೆ. ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ರಕ್ತದ ವರದಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಯ್ದು ಕೊಟ್ಟೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಕಡೆ ಸಂಶಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡತೊಡಗಿದರು. ನನಗೆ ಅವರ ನೋಟದ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸೌಮ್ಯಸ್ವರದಲ್ಲಿ ''ನಿನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿದೆ''ಯೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ನನಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮುಂಚೆ ನಾನು ಆ 'ಶಬ್ದ'ವನ್ನೇ ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರೇ ನನಗೆ ಆ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ದೇಹದ ನರ-ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯ ಛಾಯೆ ಮೂಡತೊಡಗಿತು. ಸಾವಿನ ಕರಿನೆರಳು ನನ್ನತ್ತಲೇ ಸುಳಿದು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರೂ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಕಳವಳಕ್ಕೀಡಾದರು. ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಲು ಕೇರಳಕ್ಕೂ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಸುಮಾರು 10,000 ರೂ: ಸುರಿದೆ. ಏನೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ತಿಳಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಹಣ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಲು, ಅಶಕ್ತತನ ಹೋಗಲಾಡಿ ಸಲು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರರ್ಥ ಈ ರೋಗ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದಲ್ಲ. ಬದುಕನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಾವನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಮುಂದೂಡುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಮೊದಲೇ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ತಂದೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದರು. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಜಂಗಾಬಲವೇ ಉಡುಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ತಂಗಿಯರು, ಅವರ ಮದುವೆ ವಿಚಾರ ಹೇಗೆಂಬ ಚಿಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನಂತಹ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗ ಪೀಡಿತನ ಸಹೋದರಿ ಯರನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯ ತೋರುವರಾರು?

ಈಚೆಗೆ ನನ್ನ ಮೈಯಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಉಡುಗಿ ಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು? ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಸಾವು ನನ್ನನ್ನು ಬೇಗ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಿನ-ದಿನಕ್ಕೂ ಬೆಂಡಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಗೆಳೆಯರೆ, ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿದಿರಾ? ನೀವೂ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ ತೊಂದರೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮಗೊಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿವಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗ ಇರದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಇರಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರ. ಈ ಬದುಕು ಸುಂದರ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮವನಲ್ಲದ
ಶಿವಶಂಕರ್

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ

ತಾಯಂದಿರು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲೆ ಋತುಮತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿ ಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಈ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. 5000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಇದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಈ ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



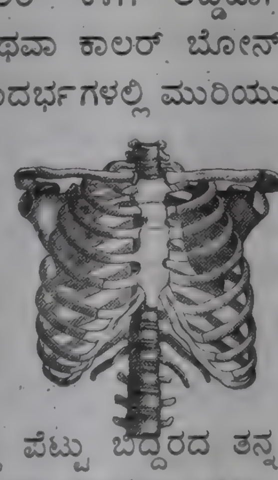
ಅಂತಿಮ ಭಾಗ

ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

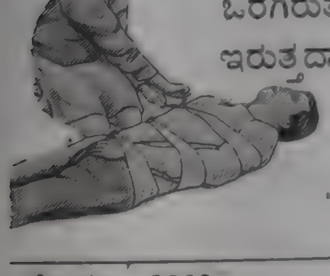
ರುವೆಂಕ

ಎದೆ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಲಗಿಸಿ ತಲೆ - ಭುಜಗಳು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಯಾವ ಕಡೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೋ ಆ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಿಗಳಂಥವನ್ನು ಮಡಿಸಿಟ್ಟು, ಗಾಯಾಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ಕಡೆ ಕೈಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಪಟ್ಟಿಯೊಂದರಿಂದ ಕತ್ತಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು... ಈ ರೀತಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಗಾಯಾಳುವಿನ ನೋವನ್ನು ತುಸು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗಿಯ ಕಾಲರ್ ಕೆಳಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹರಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲುಬನ್ನು ಕ್ಲಾವಿಕಲ್ ಅಥವಾ ಕಾಲರ್ ಬೋನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲುಬು ಕೂಡ ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುರಿಯುವುದುಂಟು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭುಜ ಆನಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಗಲ ಚಾಚಿರುವ ಕೈ ಆನಿಸಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲರ್ ಬೋನ್ ಮುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ಕಡೆ ಕೈ ಚಲನ-ವಲನಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾದಂತೆನ್ನಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರದ ತನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುವ ಕಡೆ ಮೊಣಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಯಾಳುವಿನ ತಲೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದೆಡೆಗೆ ಒರಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲರ್ ಬೋನ್ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೇ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಮುರಿದ ಎಲುಬನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ನೇವರಿಸಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಗಾಯಾಳು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಮುರಿದ ಭಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಕೂಡ.



ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ ಮುರಿದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಮೊಣಕೈ ಬಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಮಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಅಂಟಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಬಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೆಟ್ಟಗೇ ಇರಿಸಿ, ಮುರಿದ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು.

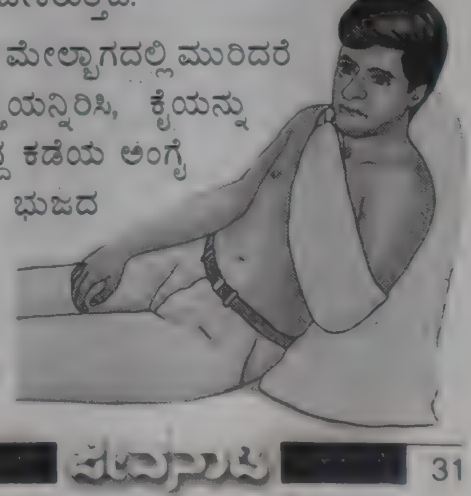
- ಮುರಿದಿರುವ ಭಾಗದ ಕೈಗೆ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಮೆತ್ತೆಯಂಥದನ್ನಿರಿಸಿ, ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಕಡೆಗಿರುವ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತ್ರಿಭುಜಾಕಾರದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕೈಸೇರಿಸಿ ಕತ್ತಿಗೆ ನೇತು ಹಾಕಬಹುದು. ಮುಂಗೈನಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ನಡೆಸಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

ಎದೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೆಕ್ಕೆ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಭಾರ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಲವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ಈ ಎಲುಬು ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದು ನಲಗುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದ ಕಡೆಯ ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಎದೆಗಾಗಲಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಾಗಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಗಾಯಾಳು ಧರಿಸಿರುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಅವನ್ನೇ ಕಟ್ಟುಗಳಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೈ ಎಲುಬು ಮುರಿದರೆ: ದಂಡೆಲುಬು ಮುರಿದರೆ ಅದು ಕಷ್ಟಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಎಲುಬಿನ ಸುತ್ತ ಅನೇಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಮುರಿದ ಎಲುಬನ್ನು ತಲಾ ಒಂದೆಡೆ ಜಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮುರಿದ ಎಲುಬಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲುಬು ಭುಜದ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಕೈಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ.... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಎಲುಬು ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮುರಿದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಭುಜದ ಕೆಳಗೆ, ದಂಡೆಲುಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುರಿದರೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಮೆತ್ತೆಯನ್ನಿರಿಸಿ, ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು. ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದ ಕಡೆಯ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯ ಭುಜದ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯೊಂದರ ಮೂಲಕ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನೇತಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.



ಈ ಎಲುಬು ನಡುವೆ ಮುರಿದರೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮುರಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಕುಳ್ಳಾಗಿ ಕಾಣಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈಯನ್ನು ಕೂಡ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಎದೆಗೆ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು. ಮುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲೊಂದು, ಕೆಳಗೊಂದು - ಒಟ್ಟು ಎರಡು ಬ್ಯಾಂಡೇಜುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕೈ ಅಲುಗಾಡದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ ಮಡಿಸಿ ಹಿಡಿದು, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನೇತು ಹಾಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ ಮುರಿದರೆ: ಮೊದಲಿಗೆ ಮೊಣಕೈ ಬಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಮಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಅಂಟಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಬಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೆಟ್ಟಗೇ ಇರಿಸಿ, ಮುರಿದ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು.





ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವುದು: ಇದು ಪದೇಪದೇ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಗಾಯ. ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ಕೈ ಆನಿಸಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಗುಲಿದ ಪೆಟ್ಟನಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿಯುವುದು. ನೇರವಾಗಿ ಈ ಎಲುಬಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಕಿ ಮುರಿಯುವುದೆನ್ನುವುದು ಅಪರೂಪ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಸಮುದಾಯ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಮುರಿದೊಡನೆಯೆ ಸ್ಥಾನ ಭ್ರಂಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಕೀಲು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲುಬೇಗ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಆಂ.... ಏನೋ ಉಳುಕಿದೆ ಬಿಡು' ಎಂದು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವವರೇ ಬಹಳ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಮುಂಗೈ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದರೆ: ಇದಕ್ಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಂದು ಆಧಾರ ಒದಗಿಸಿ, ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೈಗೆ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನ ದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಎದೆ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಬಾಗಿಸಿದಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಎದೆಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿರಟ್ಟಿನ ತುಂಡುಗಳಂಥವನ್ನಾಗಲಿ, ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳಂಥವನ್ನಾಗಲಿ ಈ ಮುಂಗೈನ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ರಟ್ಟುಗಳು ಮೊಣಕೈನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳವರೆಗೆ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸುವಂಥವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುರಿದಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ ಒಂದು ಕಟ್ಟು, ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಟ್ಟು ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಕಟ್ಟುವ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಪದರುಗಳಿರಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದು ಮಣಿಕಟ್ಟು - ಅಂಗೈಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟರ (8) ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ತೊಡೆ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಎಲುಬಿನ ಕಂಠಮಣಿ) ಪದೇ ಪದೇ ಮುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತುಸುವೇ ಕಾಲು ಜಾರಿದರೂ, ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಲುಕಾಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಎಲುಬಿನ ಚಿನ್ನಿ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ತುಸುವೇ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

● ಅಗಲ ಬ್ಯಾಂಡೇಜುಗಳು ● ಸಣ್ಣನೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜುಗಳು ● ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಸುರಳಿ (ಅಂಟು ಪಟ್ಟಿ) ● ಕತ್ತರಿ ● ಚಿಮಟ, ಪಟಗಾ, ಮೊಂಡು ತುದಿಯದೊಂದು, ಚೂಪು ತುದಿಯದೊಂದು. ● ಹೇರ್ ಪಿನ್ನುಗಳು, ಪಿನ್ನುಗಳು ● ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಮುಲಾಮು (ಉದಾ: ಬೆಟಾಡಿನ್) ● ಕಿವಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮುಲಾಮು (ಜೆಂಟಾಮೈಸಿನ್) ● ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮುಲಾಮಿನ ಟ್ಯೂಬು (ಜೆಂಟಾಮೈಸಿನ್) ● ಬ್ಲೇಡುಗಳು ● ದಾರದುಂಡೆಗಳು (ಎರಡು-ಮೂರು ಸೈಜಿನವು) ● ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸೆಟಾವಲಾನ್/ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ದ್ರಾವಣ. ● ಅರಳೆ ಉಂಡೆ ● ಟಾರ್ಚ್ ಲೈಟ್ ● ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ● ತೆಳು ಹಲಗೆ ತುಂಡುಗಳು ● ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕು - ಪೆನ್ಸಿಲ್ ● ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಟವೆಲ್.

ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕೈಯನ್ನು ಅಗಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನೇತು ಹಾಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ತೊಡೆ ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉದ್ದವಾದ ಎಲುಬು-ತೊಡೆ ಎಲುಬು. ಇಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುವ ಈ ಎಲುಬು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮುರಿಯಬಹುದು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ತೊಡೆ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಎಲುಬಿನ ಕಂಠಮಣಿ) ಪದೇ ಪದೇ ಮುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತುಸುವೇ ಕಾಲು ಜಾರಿದರೂ, ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಲುಕಾಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಎಲುಬಿನ ಚಿನ್ನಿ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ತುಸುವೇ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ತೊಡೆ ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬಹಳಷ್ಟು ಸೋರುತ್ತದೆ (ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ). ಆದರಿಂದಾಗಿ ತೊಡೆ ತುಂಬ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಬಹು ನಿತ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಯಾಳುವಿನಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಾವು, ಕಾಲು ಕುಳ್ಳಾಗುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯಲಕ್ಷಣ ಏನೆಂದರೆ - ರೋಗಿಗೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲಾಗದೆ, ಮಲಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ವಾಲಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಪಾದವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಿಸಲಾಗದು.

ಇವರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಮುರಿದ ತೊಡೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ತೊಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಮೆತ್ತೆಯಂಥದನ್ನು ಇರಿಸಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ದನೆ ಬಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಲಗೆ ಯಂಥದನ್ನು ಮುರಿದ ತೊಡೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಹಲಗೆ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ಬುಡದಿಂದ ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಇರುವಷ್ಟು ಉದ್ದನೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲ ಹಿಂಭಾಗ, ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಕಟ್ಟಿರಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದ್ದನೆ ಹಲಗೆ - ಗಾಯಾಳುವಿನ ಕಂಕುಳಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಸರಿಹೋಗುವಂಥದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಗಲವಾದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಏಳು ಕಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು: (1) ಎದೆಯ ಬಳಿ (2) ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ (3) ತೊಡೆಯ ಬಳಿ (4) ಮೊಣಕಾಲ ಹಿಂಭಾಗ (5) ಪಾದಗಳ ಬಳಿ (6) ಮೇಲೊಂದು (7) ಕೆಳಗೊಂದು.... ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಮುರಿದ ತೊಡೆಗೆ ಬಲವಾದ ಆಧಾರ ಕಲ್ಪಿಸಿದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ಆಗದು.

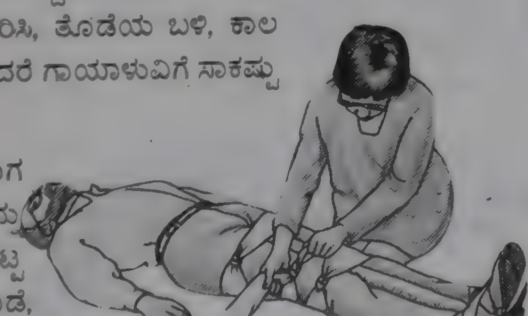
ಮೊಣಕಾಲು ಚಿಪ್ಪು ಮುರಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದಾಗ, ಭಾರ ಬಿದ್ದಾಗ ಆ ಎಲುಬು ತುಂಡಾಗಿ, ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊಣಕಾಲು ಚಿಪ್ಪು ಮುರಿಯಲು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಗಲುವ ಪೆಟ್ಟುಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ತೊಡೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಸಾಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು



ಒಂದೇ ಸಲ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕಾಲು ತುಂಬ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೈಯಿಂದ ತಡವಿ ನೋಡಿದರೆ, ಒಡೆದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ದೂರದೂರವಿದ್ದು ನಡುವೆ ಖಾಲಿ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿರಿಸಿರುವಂತೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬಾಗಿಸಿದರೆ, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಬಳಿಯ ನೋವು ತುಸು ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಪೂರ್ತಿ ಬಾಗಿಸಿದರೆ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮುರಿದ ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಮೇಲೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.
- ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಹಲಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಗಾಯಗೊಂಡ ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗೆ, ಅದನ್ನಿರಿಸಿ, ತೊಡೆಯ ಬಳಿ, ಕಾಲ ಕೆಳಭಾಗದ ಬಳಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.



- ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಕಾಲನ್ನು ಎರಡನೇ ಕಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಎರಡು ತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನಿರಿಸಿ, ತೊಡೆ- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳವರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಅಗಲ ಬ್ಯಾಂಡೇಜೊಂದನ್ನು ತೊಡೆಯ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಸಣ್ಣನೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಮುರಿದ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ತುದಿಯನ್ನು



ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ X ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ತಂದು, ಮುರಿದಿರುವ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಬಿಗಿಸುತ್ತ ಮೇಲೆ ಎಳೆದು ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಗೆ ಗಂಟು ಹಾಕಬೇಕು.

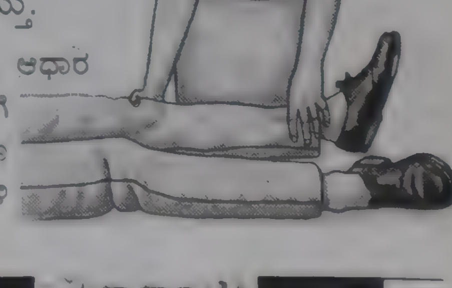
ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಕೂಡ ಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಡಬ್ಬಿ, ಮಡಿಸಿದ ದುಪ್ಪಟಿಯಂತಹ ವಸ್ತು ಬಳಸಿ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಕಾಲಿನ ಎಲುಬುಗಳು ನೇರ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಮುರಿಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಸಣ್ಣ ಎಲುಬು ಮಾತ್ರ ಹರಡಿನ ಬಳಿ ಪಾದ ತಟಕ್ಕನೆ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಮುರಿಯುವುದುಂಟು. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡೂ ಎಲುಬುಗಳು, ಇಲ್ಲವೆ ದೊಡ್ಡ ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗಲೇ ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಕಾಲು ಮುರಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

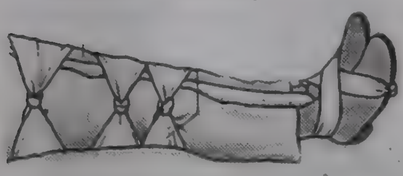
ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗಿದ್ದು ಇಡೀ ದೇಹದ ಭಾರ ಹೊರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಣ್ಣ ಎಲುಬು. ಇದು ಕಾಲ ಹರಡಿನ ಬಳಿ ಕೀಲುರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಪಾದವನ್ನು ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಡುವ ಮುಖ್ಯ ಕೀಲು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಎಲುಬುಗಳು ನೇರ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಮುರಿಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಸಣ್ಣ ಎಲುಬು ಮಾತ್ರ ಹರಡಿನ ಬಳಿ ಪಾದ ತಟಕ್ಕನೆ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಮುರಿಯುವುದುಂಟು. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡೂ ಎಲುಬುಗಳು, ಇಲ್ಲವೆ ದೊಡ್ಡ ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗಲೇ ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನೋವು, ಬಾವು, ಕಾಲು ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಎಲುಬು ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ ಮುರಿದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡ ಎಲುಬನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲು ವಕ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾಯ್ತು.



- ಮುರಿದ ಕಾಲನ್ನು ದಿಂಬೊಂದರ ಆಧಾರದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಳಿ, ಹರಡುಗಳ ಬಳಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

- ಉದ್ದನೆ ಹಲಗೆಯಂಥದು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸುತ್ತಲೂ ಬಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು, ತೊಡೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.



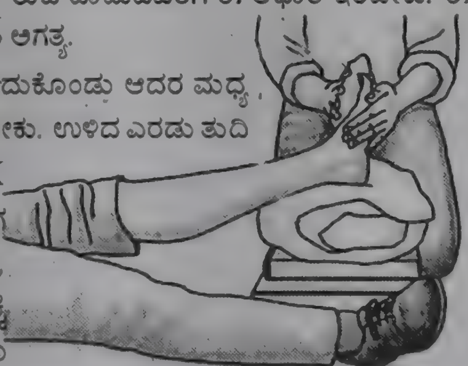
ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಳಿ, ಹರಡುಗಳ ಬಳಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೆತ್ತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಹರಡುಗಳ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು 8ರ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು.

- ಅಗಲ ಬ್ಯಾಂಡೇಜೊಂದರಿಂದ ತೊಡೆಗಳ ಬಳಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಅಗಲ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಳಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಮುರಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲೊಂದು, ಕೆಳಗೊಂದರಂತೆ ಎರಡು ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಪಾದಗಳು, ಬೆರಳ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾದಗಳು, ಬೆರಳ ಎಲುಬುಗಳು ಎರಡು ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ನಲುಗಿದಾಗಲಾಗಲಿ; ಅಥವಾ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಲಾಗಲಿ ಮುರಿಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ನೋವು-ಬಾವು ಇದ್ದು ಬೆರಳು, ಪಾದ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಿವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಗಳು ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಗಿರುವ ಚಪ್ಪಲಿ, ಬೂಟು ಮುಂತಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

- ಸಾಕ್ಸುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಎರಡನೇ ಪಾದವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವ ಪಾದವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು.
- ಗಾಯಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.
- ಗಟ್ಟಿ ರಟ್ಟನ್ನಾಗಲಿ, ತೆಳು ಹಲಗೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಬಳಸಿ, ಪಾದದಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಕೊನೆಯಿಂದ ಬೆರಳ ತುದಿ ದಾಟುವವರೆಗೆ ಈ ಆಧಾರ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅಂಶ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಅಗಲ ಬ್ಯಾಂಡೇಜೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆದರ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಪಾದದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಗುಣಿತಾಕಾರದಲ್ಲಿ X ತಿರುಗಿಸಿ (ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಹರಡಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಾದದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೆ ಹರಡಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಸುತ್ತಬೇಕು) - ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವುದು ಸಮಂಜಸ ವಿಧಾನ.



ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನು ದಿಂಬು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಪಾದ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳಿರದಿದ್ದರೆ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿಗಳಿರದಿದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಳ ಜಾರಗೊಡಕೂಡದು. (ಮುಗಿಯಿತು)

ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು: ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಂದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಲೋಟದಷ್ಟು ಹಸಿಹಾಲನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯ ಅನುಸಾರ ಮೂರು ಐದು ಮತ್ತು ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ: ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಬೆರಳಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಲೋಟದಷ್ಟು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಕಿವಿಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧಲೋಟದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳದಾಗಿದ್ದು ಜ್ವರ, ಮೈನೋವು, ಅರುಚಿ, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಎಲೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಮೂರು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ವೇಳೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಬೇವಿನ ಕಷಾಯವು ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

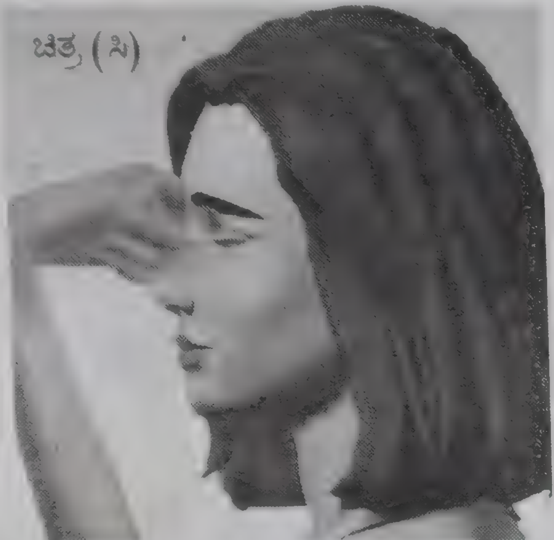
ಮರದರಿಶಿನಪುಡಿ: ಮರದರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಲಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಕಾಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುವುದು. (ಮರದರಿಶಿನ ಪುಡಿಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ)

ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ: ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಿಕೆ ಎಂದರೆ ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ. ಕಟುಕರೋಹಿಣಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.

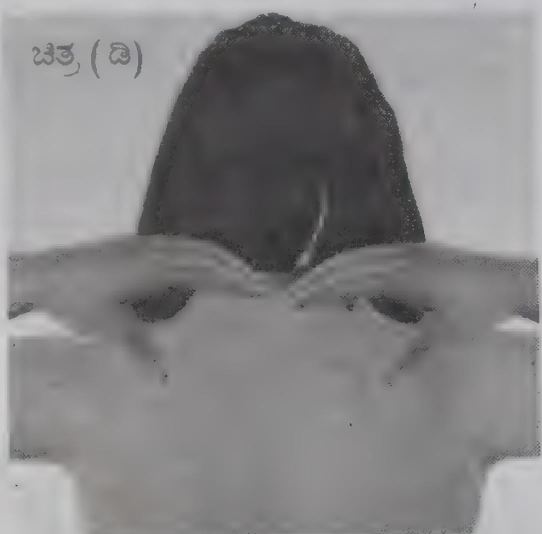
ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣ: ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಮನೆಮದ್ದೆಂದರೆ ''ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣ''. ಇದರ ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಇದು ಮೂರು ವಿಧದ ಔಷಧೀಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿ. ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣವೇ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ. ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಇದರ ಪುಡಿಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆರೋಗವು ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಸುರೇಶ ಎನ್.ಗುಮಾಸ್ತೆ
ಕುಕನೂರ - ಯಲಬುರ್ಗಾ

❍ ಆಮೇಲೆ ಚಿತ್ರ (ಸಿ)ಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ತೋರುಬೆರಳು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಕೂಡ.


ಚಿತ್ರ (ಸಿ)

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಚಿತ್ರ (ಡಿ)ಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

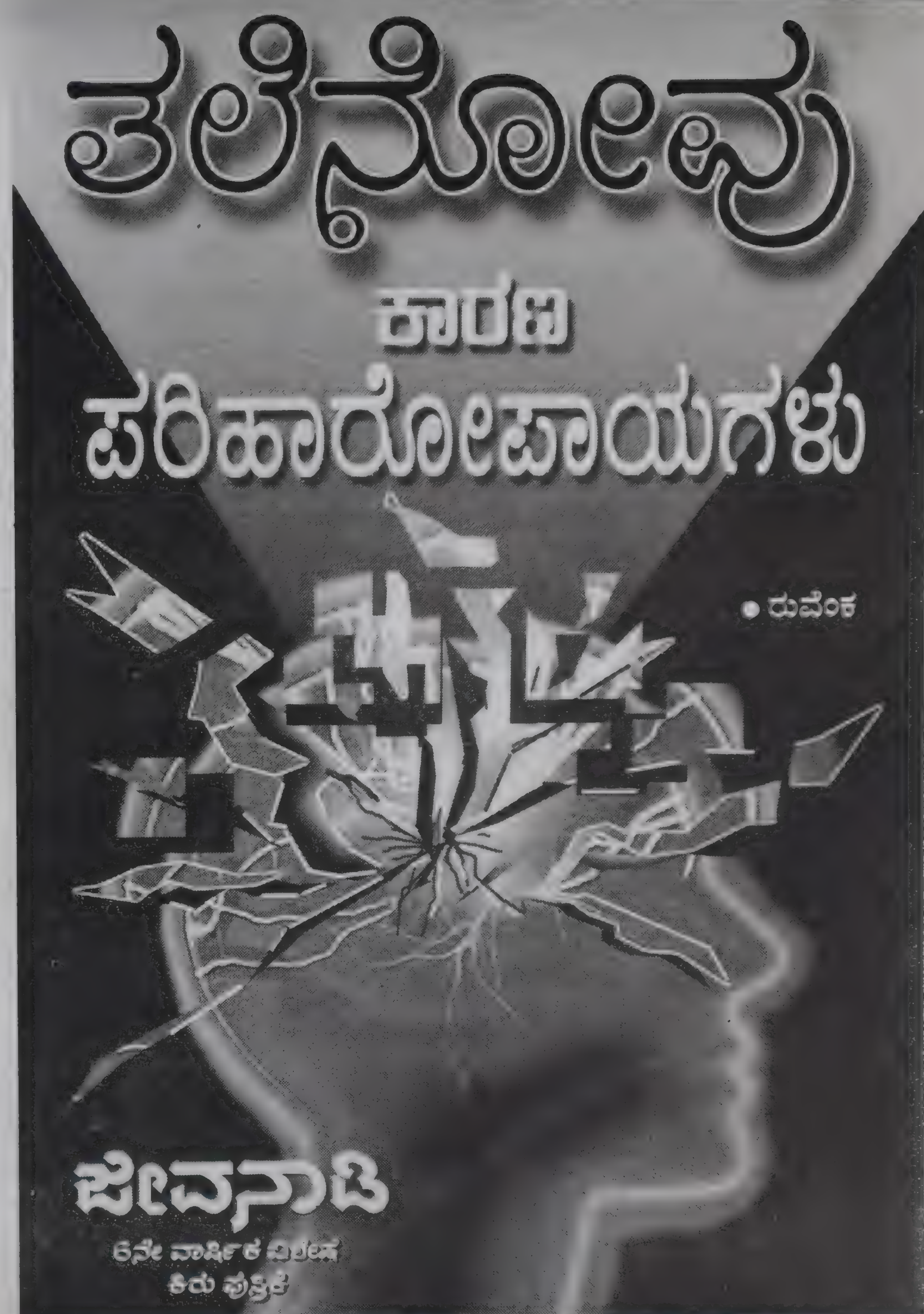

ಚಿತ್ರ (ಡಿ)

❍ ಈ ಮಸಾಜನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಟೆನ್‌ಶನ್ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಎಡ-ಬಲಕ್ಕೆ, ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಕಡೆಗೆ, ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆ ಕಡೆಗೆ... ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು!

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

- ತಲೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಗಾಯವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾದರೆ
- ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಧಿಡೀರನೆ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಕತ್ತೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ
- ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರವೂ ಇದ್ದರೆ
- 24 ತಾಸು ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ
- ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾದರೆ

ಇವೆಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅಗತ್ಯ.

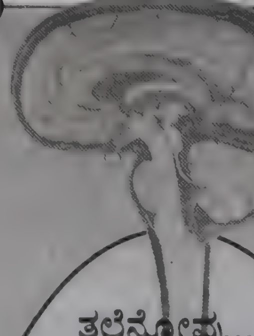


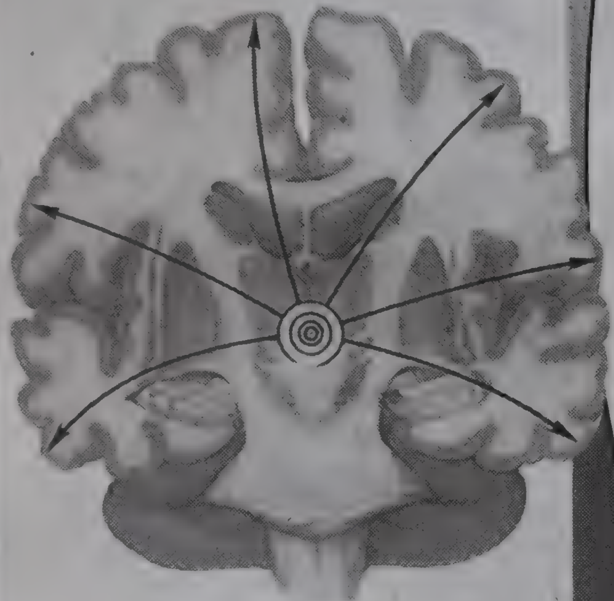
ತಲೆನೋವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

''ಇನ್ನೇಕೆ, ತಲೆ ಇರುವುದರಿಂದ!'' ಎನ್ನುವ ಉತ್ತರ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕುಚೋದ್ಯದ್ದೆನಿಸಿದರೂ ವಾಸ್ತವದೂರವಂತೂ ಅಲ್ಲ.

ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ಯಾವನೇ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿ, ಜೀವನದಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ತಲೆನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 20-40ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪದೇಪದೇ ತಲೆನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇನೋ ನಿಜ.

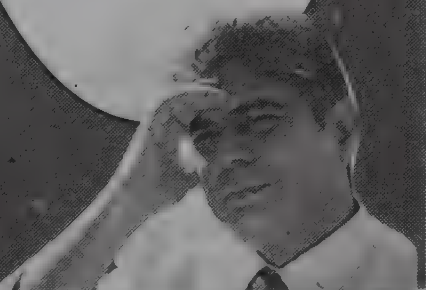




ಆದರೆ, ಇವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳನ್ನಾಗಲಿ, 'ವಿರಾಮ ಸಮಯ'ವನ್ನಾಗಲಿ ತಿಂದು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಧಾರಣವೆಂದು ಬಹುತೇಕರು ಭಾವಿಸಿರುವ ತಲೆನೋವುಗಳಿಂದಾಗಿಯೆ ಇಂಥ 'ಕೆಲಸದ ದಿನ'ಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಕಟು ಸತ್ಯ!

ತಲೆನೋವು..... ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಮ್ಮಿಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ನೋವು! ಆ ನೋವು ಹಲವು ನಿಮಿಷಗಳದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಹಲವು ದಿನಗಳದ್ದೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅನುಭವಿಸಿದಾತ ಮಾತ್ರ ಬಲ್ಲ ಆ ನೋವನ್ನು. ಏನಿದು ತಲೆನೋವು, ಅರ್ಧತಲೆನೋವು? ಏಕೀ ನೋವು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ನಿಮಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರಗಳು.



ಇಂಥ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು (Relax) ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿತರೆ ನೀವು ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಲ್ಲಿರಿ.

ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನೀವು ತಲೆನೋವಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೆ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು— ನೋವು ಕಂಡುಬರುವವರೆಗೆ.

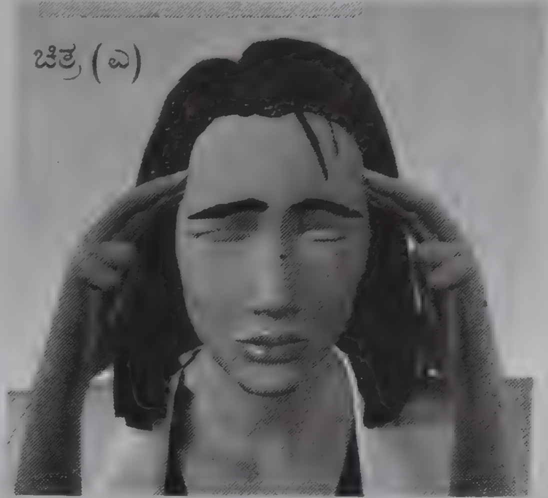
ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತ ಬನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭೂತಿ ನಿಮಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತುಸು ಉಪಶಮನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

- ನರ್ವಸ್‌ನೆಸ್‌ನಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಂಡು ಬಂದರೆ— ನೀವನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:-

- ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್‌ನಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳು ತುಂಡರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನರ್ವಸ್‌ನೆಸ್ ಗೀಡಾಗುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್ ನಿವಾರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮಳವಿನ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ನಿಮಗೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ತುಸು ಹೊತ್ತೂ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಚಿತ್ರ (ಎ)ದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕಣ್ಣ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಂದಲೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಣೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದವರೆಗೆ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಿತ್ರ (ಎ)



- ನಂತರ (ಬಿ)ಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮುಂದಲೆಯಿಂದ ದವಡೆ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಿತ್ರ (ಬಿ)



ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಜಜ್ಜುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನೋವು ಕೆಲ ನಿಮಿಷ, ಕೆಲ ತಾಸುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಡಬಹುದು.

ಬಹುತೇಕ ಜನ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಸಾರಿಡಾನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್‌ನಂಥ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದುಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವನ್ನಷ್ಟೇ ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು

- ಸರಿಯಾದ ಶರೀರಭಂಗಿಯನ್ನನುಸರಿಸದಿರುವುದು.
- ಡೆಸ್ಕಿನ ಬಳಿ 'ಗೂನು ಭಂಗಿ'ಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಫೋನನ್ನು ಕತ್ತು-ಭುಜಗಳ ನಡುವೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.
- ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಒಳಗುಕ್ಕುವ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.
- ತೀವ್ರ ಉದ್ರಿಕ್ತತೆಗೀಡಾಗುವುದು.
- ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಚಿಂತಿತರಾಗುವುದು.
- ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನರ್ವಸ್ ಆಗಿರುವುದು.
- ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು. (Major Life Style Changes)

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ತಲೆನೋವೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೂಡ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಶರೀರ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಗುಪು (Tension) ತಲೆನೋವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಕತ್ತು, ತಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ:-



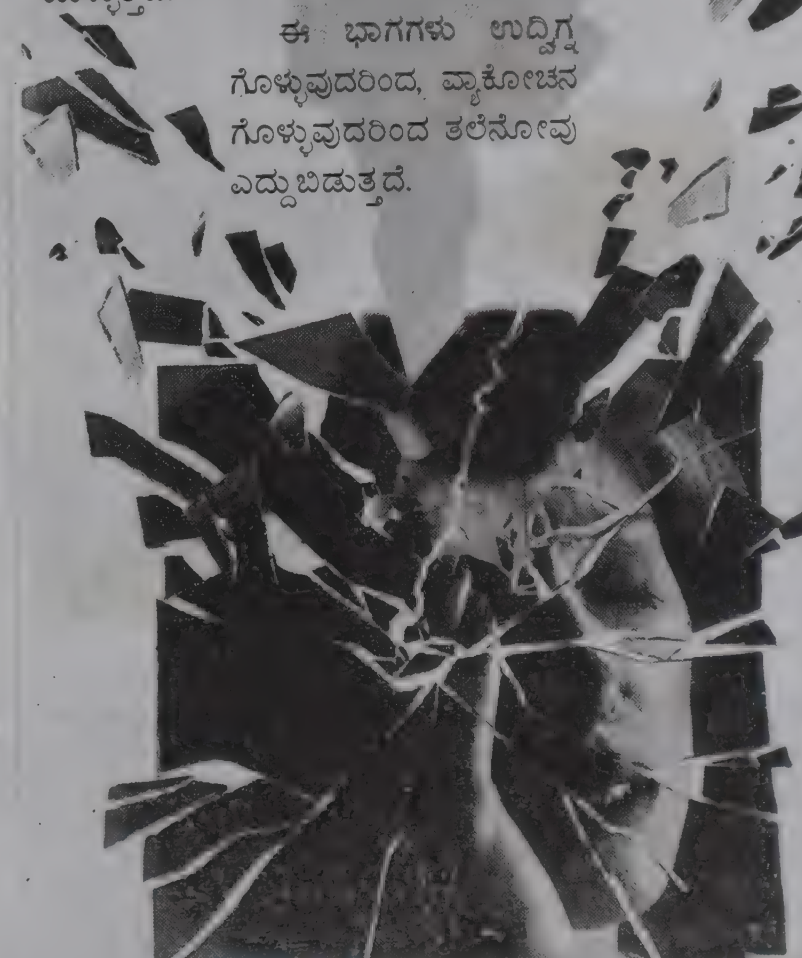
- ಬೇಕೆಂದೇ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ—ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಸಿ 20 ಎಣಿಸುವವರೆಗೂ ಹಾಗೆಯೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿರಿ. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಮುಷ್ಟಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನೋಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. 20 ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೂಡ

ಬಹುತೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ, ತಲೆನೋವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿ ಎನ್ನುವುದು. ಆದರಿದು ತಪ್ಪು. ತಲೆನೋವು ಯಾವತ್ತೂ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಬರುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂವೇದಿ ನರಗಳು (Sensary Nerves) ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

ತಲೆನೋವು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ಮಸ್ತಿಷ್ಕಪಟಲದ ಸುತ್ತಲೂ ತೆಳುಪೊರೆಗಳಿವೆ. ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಹಾಗೆಯೆ ನೆತ್ತಿಯ ಬಾಗ, ಅಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ - ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಭಾಗಗಳು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಎದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ.



ತಲೆನೋವೆನ್ನುವುದು ಇಡೀ ತಲೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ತಲೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರಲೂಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ, ಹಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ತಲೆಯ ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ... ಹೀಗೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋವು ತಲೆಯ ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಗೆ ಹರಡುವುದೂ ಉಂಟು.

ತಲೆನೋವು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆ ನೋವು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು; ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಜಜ್ಜುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರಬಹುದು; ಹಿಡಿದ್ಹಿಡಿದು ಜಿಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ ಇರಬಹುದು... ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ದೃಷ್ಟಿಪರ ಕಿರಿಕಿರಿ... ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ತಲೆನೋವು, ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್, ಮೈಗ್ರೇನ್ - ಮುಂತಾಗಿ ಸುಮಾರು ನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧದ ತಲೆನೋವುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದುದೆಂದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಅರೆ ತಲೆನೋವು', 'ಒತ್ತಲೆಶೂಲೆ', 'ಒಪ್ಪರಿ' - ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ತಲೆನೋವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.

50-65ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅರೆ ತಲೆ ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯವರೇ ಎನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

(ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ತಲೆ ನೋವುಗಳು, ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳೇನು, ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜಾಗರೂಕತೆ ಗಳೇನು.... ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಷ್ಟಕ ಗಮನಿಸಿ.)

ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ತಲೆನೋವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ Secondary Inflammatory Headache ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ವಿರಳಾತಿ ವಿರಳ ತಲೆನೋವು. ಈ ತಲೆನೋವು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಉಂಟಾದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಕೇತ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ತಲೆನೋವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ತೀರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಎರಡು ವಿಧದ ತಲೆನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಷ್ಟೇ ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಅವು:-

1. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ತಲೆನೋವು (Tension Headache)
2. ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ (Migraine)

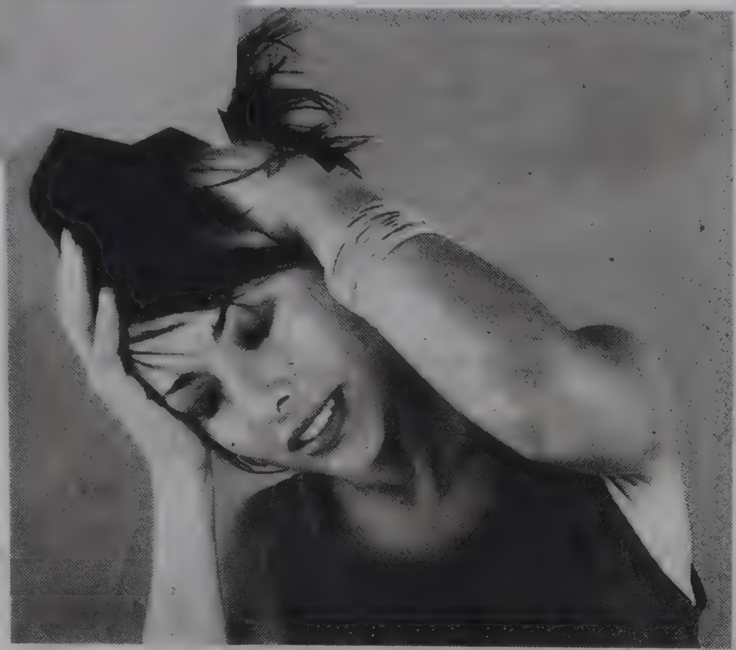
ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ತಲೆನೋವು

ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತಲೆನೋವಿದು. ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಜನ ಆಗಾಗ ಈ ತಲೆನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವವರೆ.

ಈ ತಲೆನೋವು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ತಲೆನೋವಿದ್ದಾಗಲೂ ಪೀಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾಮೂಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲರು.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ:

1. ಆಯಾ ಘಟನೆಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ



ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವು. ಇವಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Episodic Headaches ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ - ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಘಟನೆಗಳು; ಕೋಪ-ತಲ್ಲಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗಿ Episodic Headaches ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಬಲ್ಲದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 'ಐಸೋ ಟಾನಿಕ್' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಧಾತುಗಳು, ಲವಣಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೋ, ಐಸೋ ಟಾನಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. (ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಥದ್ದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ 'ಐಸೋ ಟಾನಿಕ್' ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ.)

- **ಮಸಾಜ್:** ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸವರಿಕೊಂಡು ಮರ್ದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ. ಇದರಿಂದ ಹ್ಯಾಂಗೋವರನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಣೆ, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇಗಳನ್ನು ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹಣ್ಣುಗಳಂಥವನ್ನು ತುಸು ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.
- ಹ್ಯಾಂಗೋವರಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ನಡೆಸಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಠಿಣ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೈಹಾಕದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮ

ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ, ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮವೊಂದಿದೆ. ಅದು—ಕುಡಿಯದಂತಿರುವುದು!



ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು
(Tension Headaches)

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ! ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ತಲ್ಲಣಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು "Tension Headaches" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತಲೆಯೊಳಗಿನ ನರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವುಂಟು ಮಾಡುವ ತಲೆನೋವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನೋವಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬಲು ಅಸೌಕರ್ಯ, ಅಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತಲೆನೋವು ತಲೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ತಲೆಯೆಲ್ಲ ನೋವು,

ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಆದಾದ ಮೇಲೆ ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿರುವವರು ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂದಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆ ಮಾತಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಅಂಥವರು ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವಿಸುವುದು ಸರ್ವಥಾ ವರ್ಜ್ಯ.

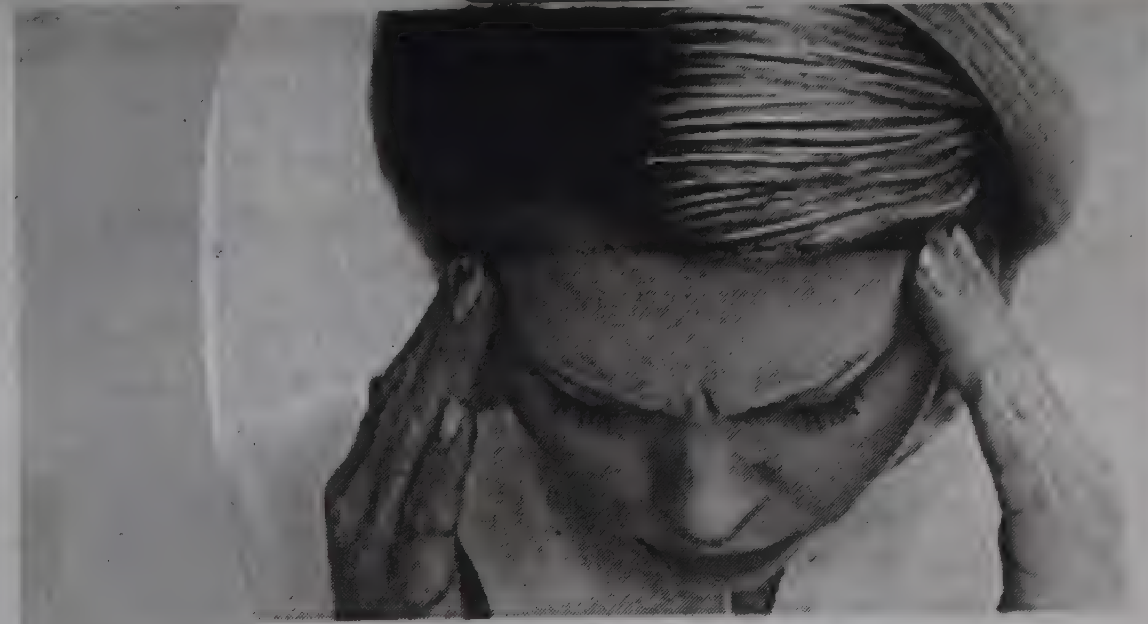


- ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿತಷ್ಟೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಒದಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು— ಅದು ಕೂಡ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚಹಾ/ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನದಂಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಹ್ಯಾಂಗೋವರಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು, ನೀರು—ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇತರ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ:

* ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರುಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ರಗ್ಗು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣೆ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.
* ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದಿದ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಒರೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
* ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಎರಡು-ಮೂರು ನಿಮಿಷ ತಲೆ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಕ್ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆಯಿಂದ ತುಸು ನಿರುಮ್ಮಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

- ಸರಸರನೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆ ಹಗುರವಾದಂತಾಗಿ, ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಅರೆದು, ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುದಿಯುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ. ಮೆಣಸು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ 'ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ'ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.
- **ಐಸೋ ಟಾನಿಕ್**: ತಾಜಾ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತುಸು ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನೀರಿನಂಶ



ನಮಗುಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 75-80ರವರೆಗೆ, Episodic ಆಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

2. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವಂಥವು (Chronic Headaches).

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ತಲ್ಲಣ; ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಹುದುಗಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನವಿಡೀ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಪೂರ್ತಿ ದಣಿದಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಹಣೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿದೆಯೇನೋ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವಂತಹ ನೋವು.
- ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಮುಂದಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು.
- ಹಣೆ, ಕತ್ತು, ಮುಂದಲೆ ಬಲು ಸಂವೇದನಾಶೀಲ(Sensitive)ವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತುಸುವೇ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ?

- ತೀವ್ರ ನೋವು ಕೆಲ ತಾಸುಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಭಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತಿರಬಹುದು.
- ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಂಥ ತಲೆನೋವುಗಳು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ವಾರಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ—ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕೂಡ—ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ತಲೆನೋವುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರಲೂಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು

- ಸತತ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಯೋಚನೆ - ಗಮನಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀ

ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು (Scalp Muscles) ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ (ಅಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿದ್ದಾಗ), ಅದನ್ನು ಬಳಸದಿರುವವರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು; ತಲ್ಲಣ(Anxiety) ಮನಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ತಲೆನೋವುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು (Complications)

- ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೆಮದ್ದು

- ಈ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವುಗಳಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ—ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ತಲ್ಲಣಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು; ಅಂಥ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಶಾಂತ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು!
- ತಕ್ಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕತ್ತು, ತಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮರ್ದನ (Massage) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಪ್ಯಾರಸೆಟಮಾಲ್‌ನಂತಹ ಸಾಧಾರಣ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

- ತಲೆನೋವು ತೀರ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ
- ಮತ್ಯಾವುದೋ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ತಲ್ಲಣ, ಚಿಂತೆಗಳು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ



- ತಲೆನೋವು ಪದೇ ಪದೇ, ಎಡೆ .ಬಿಡದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ

- ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

- ರೋಗಿಯು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಳಮಳಿಸುತ್ತಿರುವನೆ ಅಥವಾ

- ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು—ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಯೊಳಗಿನ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ವಿಷ ಸೋಕುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಹಾನಿ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ 'ಕಿಣ್ವ'ಗಳು (ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಆಮ್ಲೀಯ ದ್ರವಗಳು), ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ಅದನ್ನು ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ದ್ರವಗಳಾಗಿ (ಅಲ್ಡಿಹೈಡ್ಸ್) ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಂದೆ ಆ ದ್ರವಗಳು ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳಾಗಿ ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಕೋ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲು ಬಹುಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಉಪಶಮನಕ್ಕೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಇವತ್ತಿಗೂ 'ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್' ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲೋಸುಗ ಅನುಸರಿಸುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು, ಬಳಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ.

ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

- ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ಉಂಟಾಗಲು, ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ



ವಿಷತುಲ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ 'ಕುಂಜಲ್ ಕ್ರಿಯೆ'. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ:-

- ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕರಗಿಸಿ, ನಾಲ್ಕೈದು ಗ್ಲಾಸುಗಳಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ನಂತರ ಎರಡೂ ಬೆರಳು ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ, ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ವಿಷತುಲ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವೂ

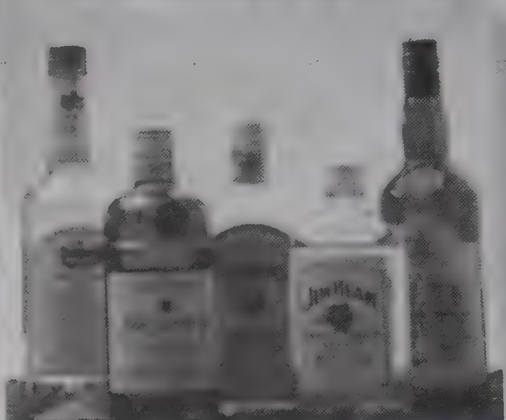


- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಪಾನೀಯಗಳು ಮೈಗೊಗ್ಗದಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ - ಪಾನೀಯಗಳು ಯಾವುವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೈಗ್ರೇನಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ನಂತರ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್: ಉಪಶಮನ ಹೇಗೆ?

ಕುಡಿತದ ಚಟವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ—ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್.

ರಾತ್ರಿ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ, ಮರುದಿನ

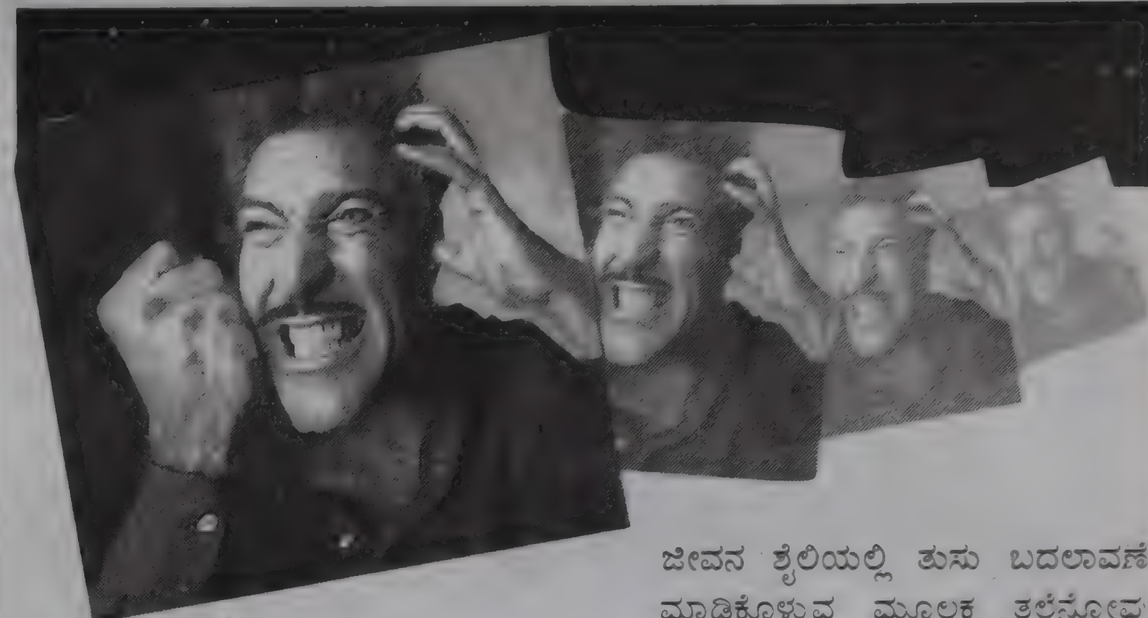


ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ:

- ತಲೆನೋವು
- ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತಿರುವುದು
- ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಾಗದಿರುವುದು
- ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆನಿಸುವುದು
- ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ
- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು
- ರೇಜಿಗೆ
- ಬೆಳಕನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದಿರುವುದು

ಈ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು:

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು (ಡಿ ಹೈಡ್ರೇಷನ್)



ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೆ ರೋಗಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡುವ, ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದುಂಟು.
- ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

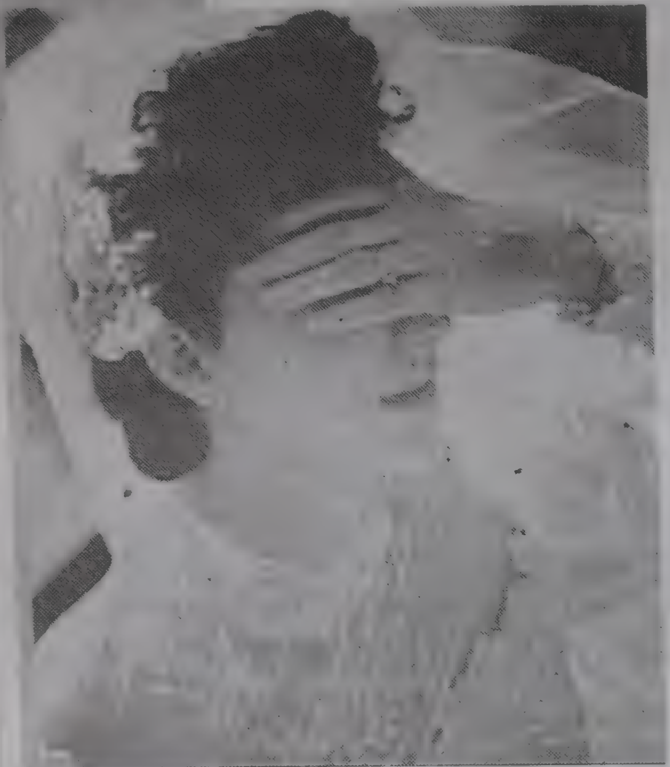
- ತಲ್ಲಣ (Anxiety) ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ದೊತ್ತಡ (overwork)ದಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ—

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಲೆನೋವು ಪದೇಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

- ಇರುವೆಡೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗಾಳಿ ಇರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಇಂಥ ತಲೆನೋವು ಪದೇಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.



- ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದಂತೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ.

ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ಆಕಳಿಸಿ!

ಇದು ನಿರಾಳಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ (Relaxation) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

- ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು, ಉಸಿರನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ತುಸು ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

- ಆ ಮೇಲೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಇಡೀ ದೇಹ ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಅನುಭೂತಿಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಇನ್ನು ನೀವು ಆಕಳಿಸಿದರಾಯ್ತು!
- **ನಡಿಗೆಯ ಮೂಲಕ:** ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ (ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಒಳಗಾದರೂ ಆದೀತು) ವೇಗವಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ನಡೆದಾಡಿ. ಈ ನಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ನುಗಳೆನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ನಡಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು—ನಡಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗು ವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಡಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ! ನೀವು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ,

ಕೆಲವರ ತಲೆನೋವಿನ ರೀತಿಯೇ ವಿಚಿತ್ರ. ಏನೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಲೆನೋವು ಮಾತ್ರ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಅಸಹನೀಯ ತಲೆನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಲೆಗೆ ಹಗ್ಗ - ಕರ್ಚೀಫ್‌ಗಳಂಥವನ್ನು ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೇನೂ ಕಮ್ಮಿಯಿಲ್ಲ!

ಇಂಥ ತಲೆನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಥವಾ ಹಿಸ್ಟೀರಿಕಲ್ ಹೆಡೇಕ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಖಿನ್ನತೆ, ತಲ್ಲಣ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ... ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆ ನೋವು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗುವಂಥದಲ್ಲ. ಇಂಥವರಿಗೆ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್ ಥೆರಪಿ, ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಅಗತ್ಯ.

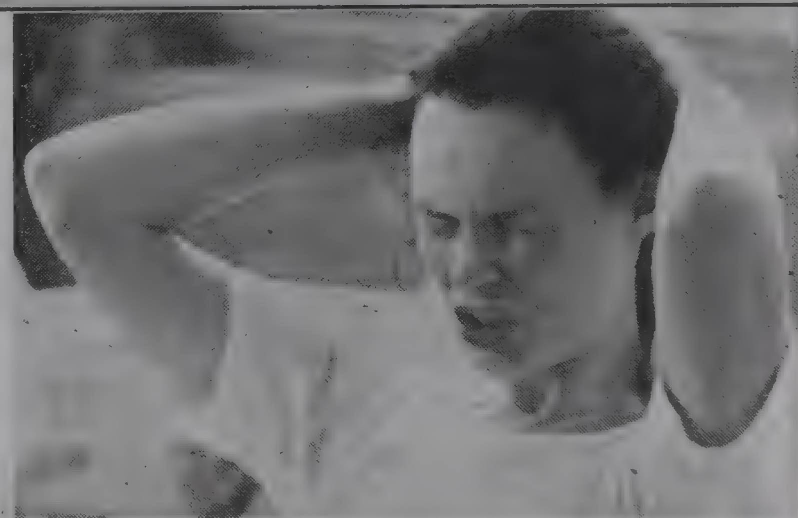
ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತಲೆದೋರುವುದರಿಂದ, ಟ್ಯೂಮರ್ (ಗಂಟು)ಗಳುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮೈಗ್ರೇನ್ — ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅಸಹನೀಯ ತಲೆನೋವು. ಈ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕಿನ ಚುಕ್ಕೆ, ವೃತ್ತ, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಗೆರೆಗಳಂಥವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಆರಂಭವಾದ ತಲೆನೋವು, ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ತಲೆನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರು ವಾಂತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಲೂಬಹುದು. ಕತ್ತಿನ ಬಳಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಲಿಗ್ಮೆಂಟುಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ, ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಲೆನೋವು ಬಗ್ಗದಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ

- ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತುಸು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಪ್ಪರಿ (Migraine) ಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.



ತಲೆನೋವು - ಇನ್ನೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ...

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಕೆಲವರದು ಸಾಧಾರಣ ತಲೆನೋವು. ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಲಿ, ನುಂಗದಿರಲಿ, ಒಂದೆರಡು ತಾಸುಗಳಲ್ಲೇ ಅದು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರದು ಭಯಂಕರ ತಲೆನೋವು! ಏನೆಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿ ನುಂಗಲಿ, ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಗಳು

1. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು
2. ಮೆದುಳಿನೊಳಗೆ ಗಂಟುಗಳು ಉಂಟಾಗಿರುವುದು
3. ಯುರೀಮಿಯಾ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವುದು
4. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳು.

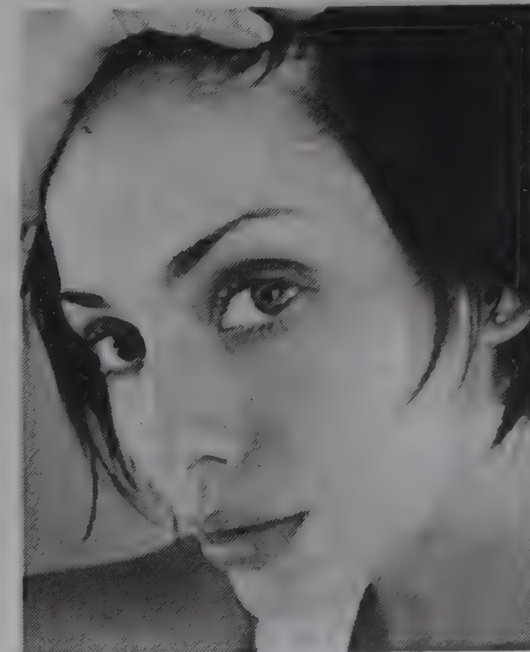
ತಲ್ಲಣ; ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಬಳಲಿಕೆ, ನಿದ್ದೆಗೆಡುವಿಕೆ.... ಮುಂತಾದವು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಗಾಳಿಯಾಡದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಜೋರಾದ ಸದ್ದು ಗದ್ದಲ ಇರುವುದು, ಗಾಬರಿ, ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆ... ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಇಂಥ ತಲೆನೋವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತಾಪತ್ರಯ ಕೊಡುವಂಥವಲ್ಲ. ತುಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ತಂಪಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಬಲುಬೇಗ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಥ ಸಾಧಾರಣ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು. ಆ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ, ಫ್ಲೂ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್‌ನಂತಹ ಜ್ವರಗಳು ಪೀಡಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಶಿರೋಭಾರ, ತಲೆಶೂಲೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸೋಂಕು ಜ್ವರ, ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

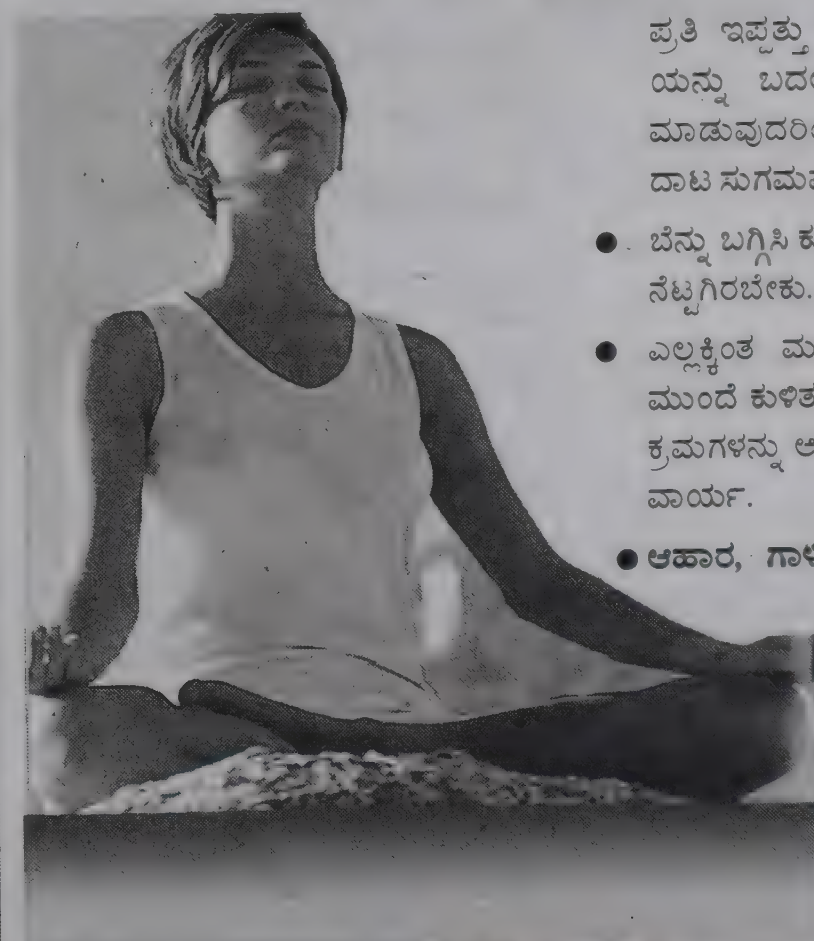
ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡುವುದುಂಟು.

- ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಿರುವಂಥವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಸೂಚನೆ: ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, Ergot ಎನ್ನುವ ಮದ್ದನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದಿದೆ. ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನುಂಗಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇನಾದರೂ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿಬಿಡುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ!



ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಡಿಗೆಯ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ!

- **ಭಂಗಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ;** ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ದೇಹ ಭಂಗಿಗಳು ಸಕ್ರಮವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬಿದ್ದು, ಅದು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಸದಾ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿದಾಟ ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



- ಬೆನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದೇಹ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.
- **ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ನೀವು ಒಂದು ಗುಟುಕೂ ನೀರು ಕುಡಿದಿಲ್ಲವೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.



ಇದೇ ರೀತಿ ಬಿಸಿಲು ಕೂಡ ನಮಗೆ ತಲೆನೋವು ತರುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆ ಬಿಸಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ದ್ರವ (Fluid) ಖಾಲಿಯಾಗಿ, ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

ಇಂಥ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 3.00ವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡದಂತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಓಡಾಡಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೆ, ತಲೆಗೊಂದು ಟೋಪಿ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೆ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಶೀತಲ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ●

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇದೆ:-

- ಹಸಿವಿನಿಂದಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿ (Low Blood Sugar) ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ನಡನಡುವೆ ಲಘು ತಿನಿಸಿನಂಥವನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.
- ಆಹಾರದಂತೆ ಗಾಳಿ ಕೂಡ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಪೂರ್ತಿ ಮುಸುಕು ಹೊದ್ದು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಡುವೆ ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಲಭಿಸದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮುಖವನ್ನು ಹೊರತೆರೆದಿಟ್ಟು ಮಲಗುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ.



ವಾಗ, ಅವರು ಔಷಧಿಯೊಂದನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆ ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿ ಯಲ್ಲೇ ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅಮಲಿನಂತಹ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರೇನಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ನಡೆಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೆ, ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಾಗಲೂ ವಾಹನ ಓಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೋನಿರುಮ್ಮಳತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬದುಕಿಗೊಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಅಸಹನೀಯ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಗಂಭೀರ ಕಾರಣ ಇದೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆ ವಿಷಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡಿ. 'ಆ ರೀತಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿಯಾನು' ಎನ್ನುವ ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ. ಅನುಮಾನ ಇದ್ದರೆ, ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು — ಈಜು, ಯೋಗ.... ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿಸಿ, ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಬರಗೊಡದಂತೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲವು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ●

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

ತಲೆನೋವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅದು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯೆ, ಅಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಹೈ ಬಿ.ಪಿ) ದಿಂದಾಗಿ ಆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

- ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನಾದರೂ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೆ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮಾಡಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಮುಗಿದು ಅದು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತೀರ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು

ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ

ಮನೆಮದ್ದು

- ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದಾಗಲಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಾಗಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ.
- ಬಿಸಿನೀರಿನಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಮೃದುವಾದ, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾದೊಡನೆಯೆ **ಆಸ್ಪರಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್** ಅಥವಾ **ಇಬುಪ್ರೊಫೊನ್** ನಂತಹ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಕೊಡಬಾರದು.

ಅಂದಹಾಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಂದೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ!

- ಪ್ರಶಾಂತ ವಿಚಾರ, ಸಂತೋಷಕರ ಜ್ಞಾಪಕಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು

- ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಯಾವಾಗ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಡೈರಿಯೊಂದನ್ನು ಬರೆದಿಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೆಲ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣವೆ? ಮಲಗುವ ಮುನ್ನವೆ? ಊಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ - ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗಿತ್ತು? ಆಯಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಅಂಶಗಳ್ಯಾವವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಚಾಕ್‌ಲೆಟ್, ಗಿಣ್ಣು, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್.... ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಸಾಯಂಕಾಲದೊಳಗೆ ಒಪ್ಪರಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟವನ್ನು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೇ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಬಳಸುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ನೀವು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯು

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವುಗಳು - ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಎಂಥ ತಲೆನೋವು	ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಯಾವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?	ಯಾಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?	ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಏನು?
ಜ್ವರದ ತಲೆನೋವು	ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.	ಮಲೇರಿಯಾ, ದಡಾರ (ಮೀಜಲ್ಸ್), ಫ್ಲೂ ಮುಂತಾದ ಜ್ವರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ; ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.	ಜ್ವರ, ಸೋಂಕುಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಜ್ವರ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ನೆಗಡಿ ತಲೆನೋವು	(ಅ) ಹಣೆ ಮೇಲೆ, ಮುಂದಲೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಕಣ್ಣು ನೋವು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. (ಬ) ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ನೋವು ಹಣೆಗೂ, ಮೇಲ್ದವಡೆಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.	(ಅ) ನಿದ್ದೆಯಿಂದೇಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಹಗಲೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದುಂಟು. (ಬ) ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಶುರುವಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.	ನೆಗಡಿ, ಅಲರ್ಜಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.	ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಸೆಟಮಾಲ್‌ನಂತಹ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು; ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಸು ಕೊಳವೆಗಳು (Inhalers) ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ.... ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನವನ್ನೀಯಬಲ್ಲವು.
ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ (63) ಪುಟ ನೋಡಿ	ಹಣೆಯ ಸುತ್ತ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ನೋವು. ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಲೆಯಲ್ಲಿ ದಬ್ಬಳಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋವು. ಹಣೆ, ಕತ್ತು ಮುಂದಲೆ ನೋವಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.	ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನಾಲೂ ಬಂದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.	ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ತಲ್ಲಣ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಂಕಟ, ದಿಗಿಲು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿಗಿಲು, ತಲ್ಲಣಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನಿರಾಳವಾಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ (ಉಪಶಮನಕಾರಕಗಳು) ಬಳಸಬಹುದು. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ಇರುವ ಮೆಟಾಸಿನ್, ಕ್ರೋಸಿನ್, ಕಾಲ್‌ಪೋಲ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (300mg) ದಿನಕ್ಕೆ 1-2ರಂತೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅಂದಹಾಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅಲ್ಸರ್, ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಬಳಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೆ ತಲೆ ಮರ್ದನವೂ ಒಳ್ಳೇ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ತಲೆನೋವು	ತಲೆಯನ್ನು ಇಕ್ಕೆಲಗಳಿಂದಲೂ ಅದುಮುತ್ತಿರುವಂತಹ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹಣೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಿಂದೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಹ ನೋವು. ತಲೆ ಬಿರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಸಿಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸುವಂತಹ ನೋವು.	ಮೈಗೊಗ್ಗದ, ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು - ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ 4-6 ತಾಸುಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹದ್ದೂಳು, ಧುಮ್ಮು, ಜೇಡಿ, ಹಳೆವಸ್ತುಗಳ ವಾಸನೆ, ಹೊಸ ಪೇಂಟಿನ ವಾಸನೆ... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಆ ವಾಸನೆ-ಪರಿಸರಗಳು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.	ಒಗ್ಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ. AVIL, ZEET ನಂತಹ ಆ್ಯಂಟಿ-ಹಿಸ್ಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
ನರಸಂಬಂಧಿ ತಲೆನೋವು (Cluster headache ಅಥವಾ Neuralagia)	ತಲೆಯ ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿನ ಭಾಗ - ಕಣ್ಣು, ಮುಂದಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು. ಮುಖ ಊದಿಕೊಂಡಂತೆನಿಸಬಹುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ಹುಳಿದೇಗುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಾಗಬಹುದು.	ಕೆಲ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಡುವೆ ಕೆಲ ದಿನ ಮಾಯವಾಗಿ, ಪುನಃ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.	ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೇಟ್ ಚಟಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಕುಡಿತ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟವನ್ನೂ (ಇದ್ದರೆ) ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತಲೆನೋವು	ತಲೆ ಸಿಡಿತ-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಗಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಿರುತ್ತದೆ.	ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಈ ತಲೆನೋವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ವಿಪರೀತ ಚಿಂತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇನ್ನು ಮನೋದ್ವಿಗ್ನತೆಯೂ ಇಂಥ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.	ಬೇಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು; ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.
ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ (60) ಪುಟ ನೋಡಿ	ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ, ಆಯಾಸಕ್ಕೀಡಾದಾಗ ಈ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ.	ಹಿಂದಿನರಾತ್ರಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಶುರುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.	ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ದೆ ಸಾಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಇಂಥ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ತಲೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು... ಇವು ತುಸು ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ತಕ್ಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೇಬಿನ ರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ತುಸು ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ?

- ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಕೆಲ ತಾಸುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ಅರೆತಲೆನೋವು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯೂ ಇರುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.)
- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



ಕಾರಣಗಳು

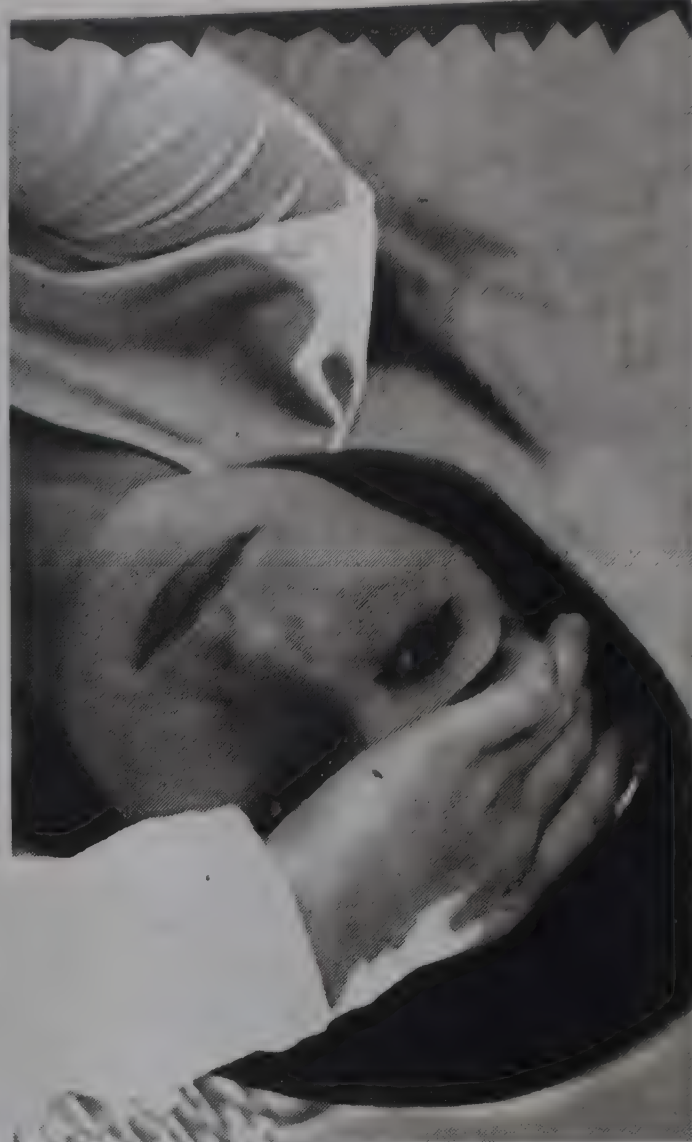
- ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶುರುವಾಗುವುದು, ತಲೆಯ ಒಮ್ಮುಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಿರುವ ನರಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ನರಗಳು ದಿಢೀರನೆ ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗಿ, ತಲೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೀಗೆ ದಿಢೀರನೆ ಹಿಗ್ಗಲು-ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

- ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಅರೆತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಂಥವು ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಆಯಾಸ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ — ಅಂದರೆ ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆತಲೆನೋವು ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅರೆತಲೆನೋವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ತೊಂದರೆ ತಾನಾಗಿಯೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೀವ್ರ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಫ್ಲ್ಯಾಶ್ ಲೈಟ್ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದಾಗ; ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಕೂಡ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

- ಅರೆತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹನೀಯತೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಮುನ್ಮುಂದು ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನುವುದು ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಅರೆತಲೆನೋವಿಲ್ಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್



- ಈ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖದ ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೈ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಕಾಲು ಮರಗಟ್ಟಿದಂತೆನಿಸುವುದು; ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಹ ಅನುಭೂತಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ... ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- ಆಮೇಲೆ ತಲೆತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ, ಗೊಂದಲಮಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡಲು ತುಸು ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮುಜುಗರ ಎಂದೂ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು.
- ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.
- ತುಸು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗಿ, ಅಸಲಿ ತಲೆನೋವು—ತೀವ್ರತರವಾದುದು—ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಾರ್ಹ. ಆ ಮುಂಚೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಮರ ಗಟ್ಟುವ, ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಹ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೋ, ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟಿದಂತೆ, ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ, ತಲೆಯ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

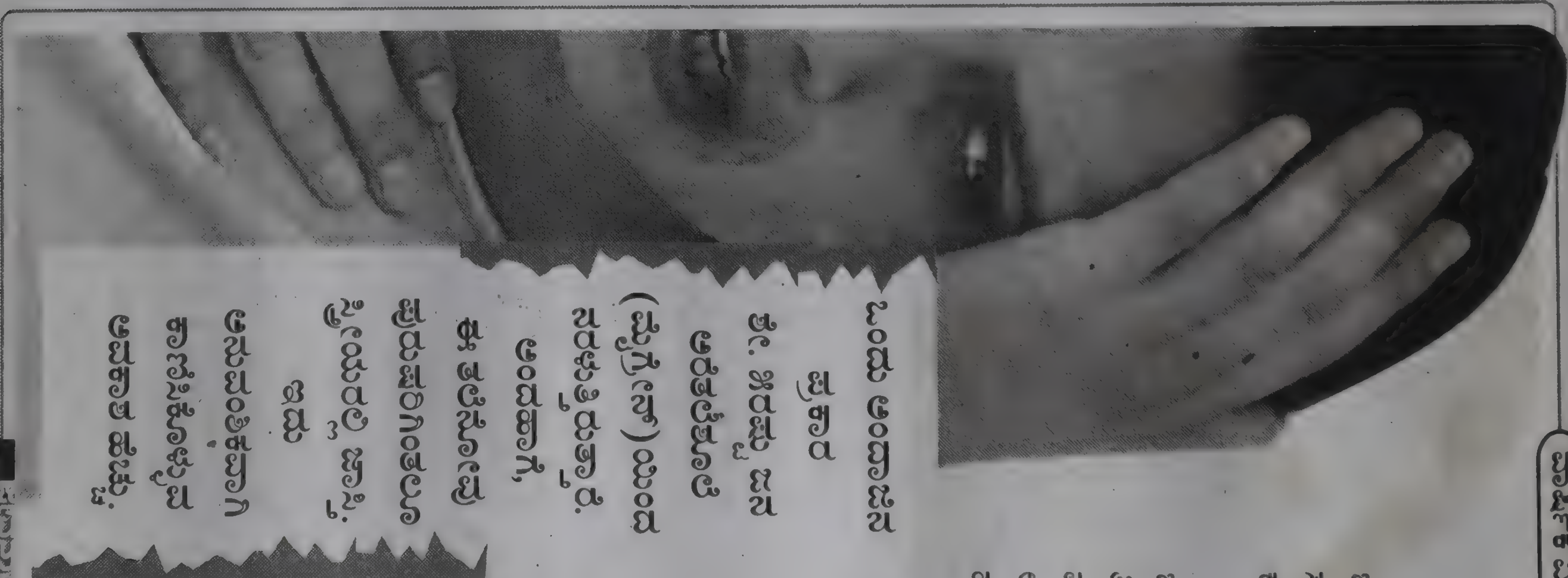
ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆಯಂತೂ ದೀಪದ ಬೆಳಕನ್ನೂ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಅಸಹನೀಯ ನೋವಿರುತ್ತದೆ.

- ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಕಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಇರಬಹುದು; ಇಲ್ಲದಿರಲೂಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಬ್ಡಾಮಿನಲ್ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಮುಟ್ಟಿನ ತಲೆನೋವು	ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಣೆಯನ್ನು ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ನೋವು.	ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.	ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದಾಗಿಯೂ; ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿ ಸಡಿಲಿಸಲು, ನೋವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ.
ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ತಲೆನೋವು (Menopause Headache)	ತಲೆಭಾರವಾಗಿದ್ದು, ಉಗಿ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ನೋವು. ಬೆವರು ಬರುವುದುಂಟು.	ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲ್ಲಣ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆಯೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ತಲ್ಲಣ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಶಮನ ಕಾರಕ (Tranajniliser)ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು.
ಸಾಧಾರಣ ಒಪ್ಪರಿ (Common Migraine)	ತಲೆಯ ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಹ ನೋವು. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಜಜ್ಜುತ್ತಿರುವಂತಹ ನೋವು... ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿದೇಗು, ವಾಕರಿಕೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.	ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ಬಳಲಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವಂತಹ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವುದು; ಮುಟ್ಟು, ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ, ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಂಥವುಗಳಿಂದಾಗಿ; ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ, ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದು; ಐಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲದ್ದಿದ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಕ್ಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದು.... ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಉಪಶಮನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.
ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಮೈಗ್ರೇನ್	ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇರುತ್ತವಾದರೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದಂತೆನಿಸುವುದು, ಏನೇನೋ ಅಸಾಧಾರಣ ವಾಸನೆಗಳಂತಹ ಸಂವೇದನಾನುಭೂತಿಗಳು (Sensations) ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.	ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ಬಳಲಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವಂತಹ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವುದು; ಮುಟ್ಟು, ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ, ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಂತವುಗಳಿಂದಾಗಿ; ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ, ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ... ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದೊಡನೆಯೆ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಲು (Relaxation) ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಸಾಧಾರಣ ಒಪ್ಪರಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮುನ್ನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತಲೆ ನೋವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಲೆನೋವಿನ ನಂತರ ಕೂಡ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವುದು, ವಿಚಿತ್ರ ವಾಸನೆಗಳಂಥವು ಅನುಭೂತಿಯಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕಣ್ಣು ನೋವಿನ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆನೋವು	ತಲೆ ಭಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಶ್ರಮ ವಾದಂತೆಲ್ಲ ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರು ತ್ತದೆ. ಚಟುಚಟು ಎನ್ನುವ ನೋವು ಕಣ್ಣು ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಣೆ, ಮುಂದಲೆಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.	ಸತತ ಓದುವುದು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಮುಂತಾದ ವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಮಗ್ನವಾದಾ ಗಲೂ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ತೀರ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಓದುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಂಡು ವುದರಿಂದ ಈ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.	ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸಬೇಕು.
ಹಸಿದಿರುವುದ ರಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು	ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋವು, ತಲೆ ಸಿಡಿತ.	ಒಪ್ಪೊತ್ತು ಉಣ್ಣದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದಿದ್ದರೆ, 3-4 ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಬಹುದು.	ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುವುದ ರಿಂದಾಗಿ (Low Blood Sugar) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಒಪ್ಪತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸ್ಕೀಟುಗಳನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು.
ಹೈ ಬಿಪಿ ತಲೆನೋವು (Hypertension Headache)	ಹಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬೆವರುವಿಕೆ, ತಲ್ಲಣ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ತಿರುಗು ವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದೊಡನೆಯೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಕಳೆಯುತ್ತಿರು ವಂತೆಲ್ಲ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರ ದಣಿದಿರು ವಾಗ ಮತ್ತೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.	ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರುಮ್ಮಳತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (Relaxa tion Excersizes) ಉತ್ತಮ.

ಮೈಗ್ರೇನ್



ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಜನ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ (ಮೈಗ್ರೇನ್)ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ತಲೆನೋವು ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದು ಪದೇಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಿಧದ ತಲೆನೋವು. ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಲೆನೋವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪವಿದು.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಜನ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ (ಮೈಗ್ರೇನ್)ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ತಲೆನೋವು ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.

ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ. ಈ ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ:

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೈಗ್ರೇನ್
2. ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಮೈಗ್ರೇನ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತಲೆನೋವಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಾದರೆ ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು:-

- ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಷ್ಟೋ ಮೊದಲೇ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಈ ರೀತಿ ಅನ್ನಿಸುವುದುಂಟು.
- ಕಣ್ಣೆದುರು ಮಿಂಚು ಹೊಳೆದಂತೆ ಬೆಳಕಿನ ಚುಕ್ಕೆಗಳಾಗಲಿ, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಗೆರೆಗಳಾಗಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅದು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

- ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಲಘು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು. ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ.



ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೈಗೊಗ್ಗದೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ.

- ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ, ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಕೋಲಾ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳು.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

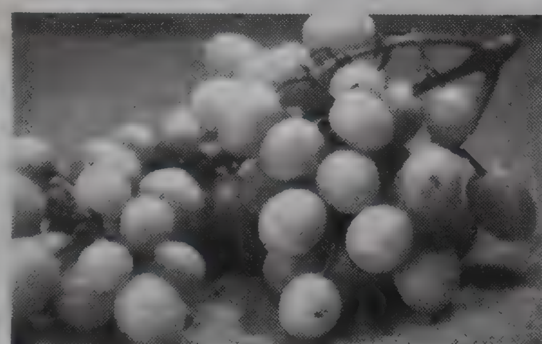


- ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ — ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೆಡ್‌ವೈನ್.
- ಕೃತ್ರಿಮ ಸಿಹಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಚಾಕಲೇಟುಗಳು
- ಹುಳಿದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು



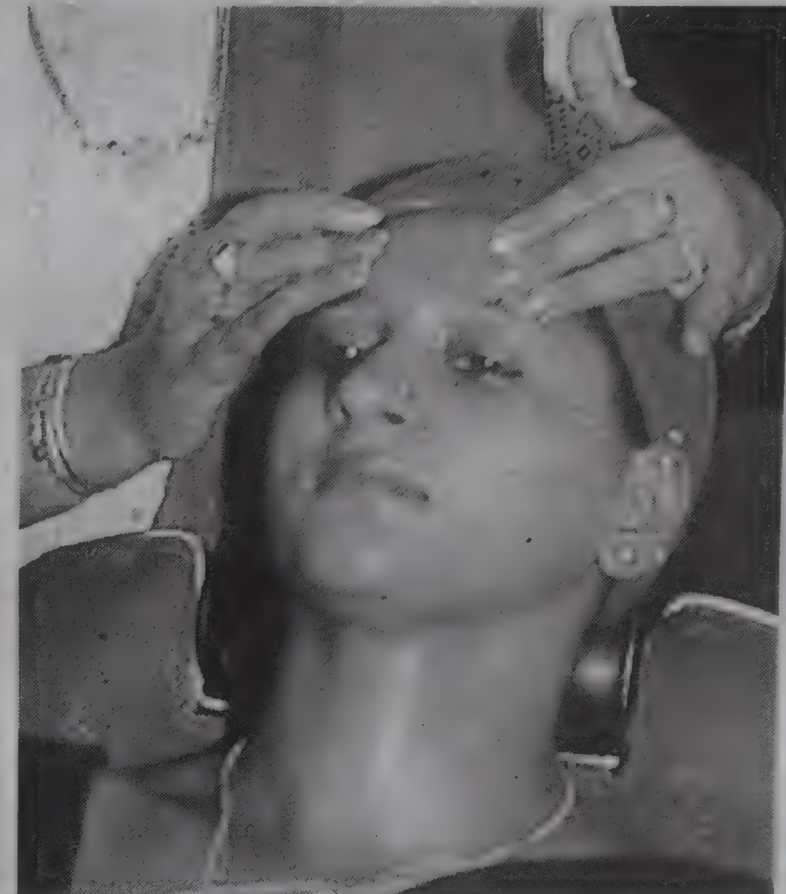
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಕೆಲ ಬಣ್ಣಗಳು ○ ಗಟ್ಟಿ ಗಿಣ್ಣು
- ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಬೀಜಗಳು ○ ಈರುಳ್ಳಿ
- ಹುಳಿ ಮೊಸರು, ಕೆನೆ ○ ವಿನೆಗರ್

ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು — ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಕೆಲಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಷ್ಟೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೀತು.



ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ (ಮರ್ದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ತಲೆನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಸಾಜ್ ಮೃದುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು, ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕುಬ; ಇದನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಮಾಡಿದರೆ ನಿರಾಳ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.



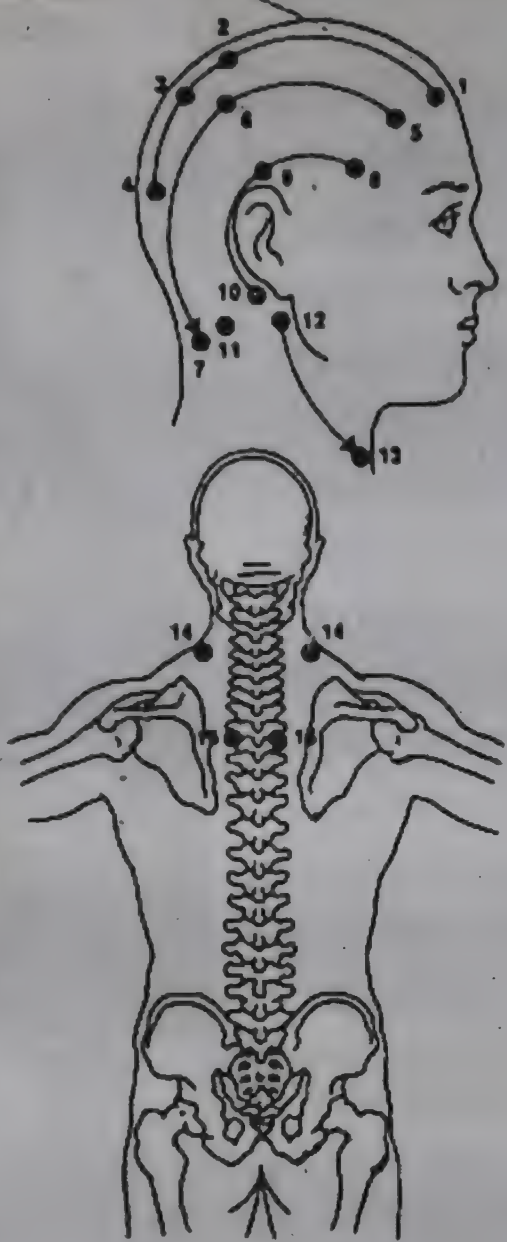
ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ನಿರುಮ್ಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತಲೆ, ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ತಲೆನೋವು ದೂರವಾಗಬಲ್ಲದು.

- ಈ ಮಸಾಜನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿರುಮ್ಮಳತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮರ್ದನ ಮೃದುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆ(motion)ಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ನಂಬರಿ ನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ನಂಬರಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತ, ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.
- ಒಂದೊಂದು ಪಾಯಿಂಟಿನ ಬಳಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ಮರ್ದನದ ಕಾಲಾವಧಿ 5ರಿಂದ 7 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟಿರಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ:-

- ಬೆರಳ ತುದಿಗಳಿಂದ ಹಣೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡು ಬೈತಲೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ (1) ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಧ್ಯ ಬೈತಲೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ 2, 3, 4... ಈ ಪಾಯಿಂಟುಗಳವರೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.
- 1ರ ಅತ್ತಿತ್ತ, ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲೂ, ಪಕ್ಕ ಬೈತಲೆಗಳ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 5ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 6, 7ನೇ ಪಾಯಿಂಟುಗಳವರೆಗೆ, ಮಧ್ಯದ ಬೈತಲೆ ಸಾಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ).
- ಆನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ತಲೆಗೆ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲೂ—8, 9, 10ನೇ ಪಾಯಿಂಟುಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಈಗ ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ, ತಲೆಗೆ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ — ನೆತ್ತಿಗೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ—7, 10, 11ನೇ ಪಾಯಿಂಟುಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಎರಡು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಲೆಗೆ ಅತ್ತಿತ್ತ 12, 13ನೇ ಪಾಯಿಂಟುಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಈಗ ಮುಖವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯಾಗಲಿ 1ರಿಂದ 13ನೇ ಪಾಯಿಂಟುಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮರ್ದನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಕೊನೆಯದಾಗಿ—ಬೆನ್ನಭಾಗದಲ್ಲಿ 14, 15ನೇ ಪಾಯಿಂಟುಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

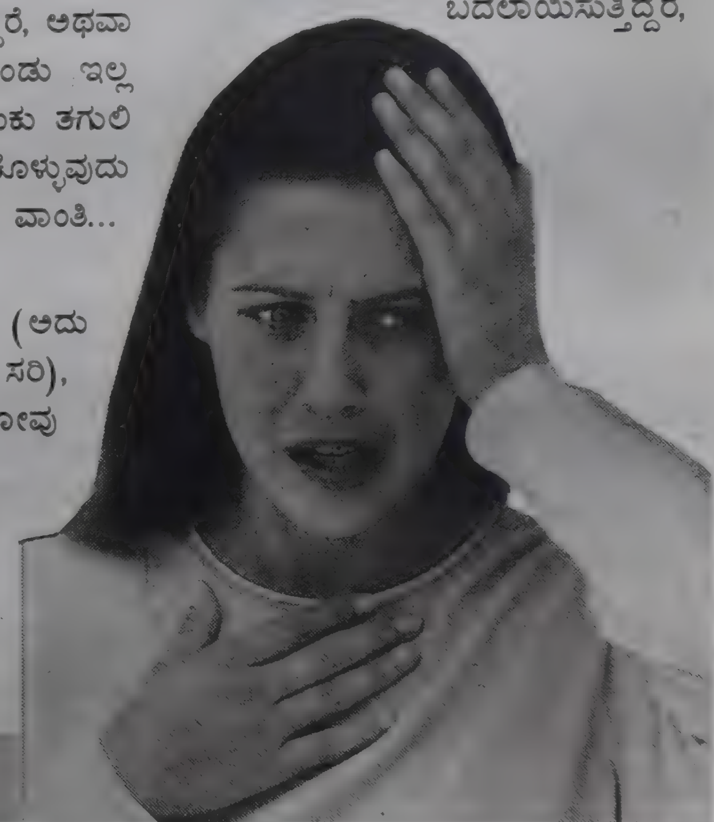


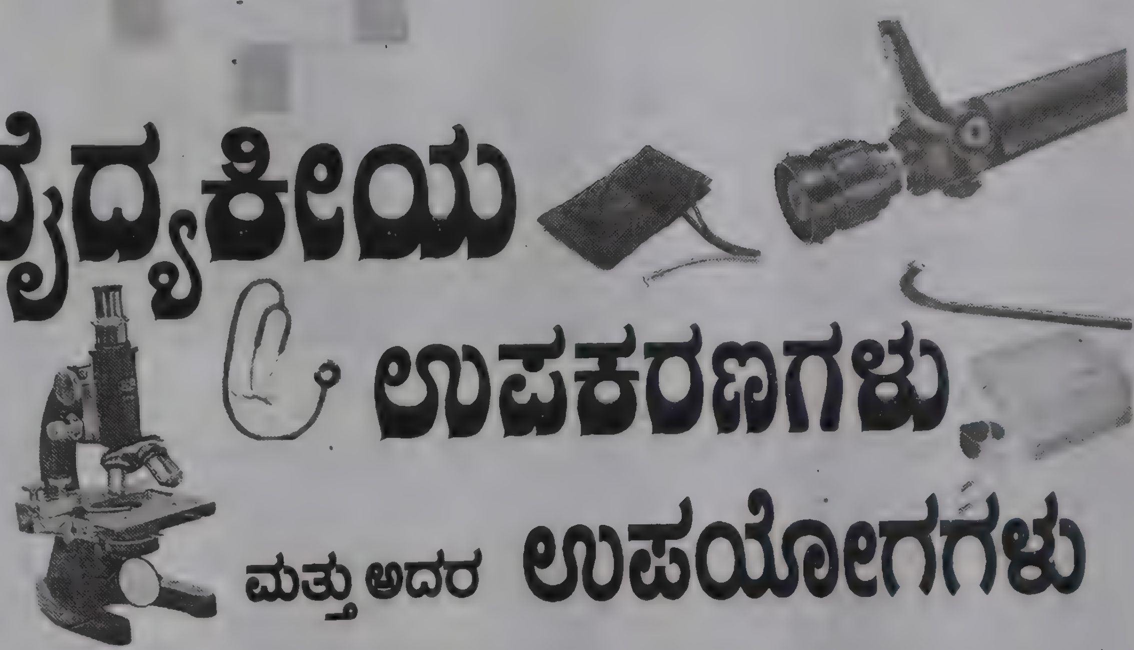
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ!

ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿ ದ್ದರೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣ ವಾಗಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ —ಬಾವು, ಸೋಂಕು, ಟ್ಯೂಮರ್, ಮೆದುಳು ಬಾವು ಮುಂತಾದವು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಕೆಳಕಾಣಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಇದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ
- ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಧ್ವನಿ ಗೊಗ್ಗರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ತಲೆನೋವು, ಕತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು (Stiffneck), ಎಡಬಿಡದೆ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ... ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ
- ತಲೆಗೇನಾದರೂ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿ (ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ದ್ದರೂ ಸರಿ), ತಕ್ಷಣವೇ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ
- ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ತಲೆನೋವು (Chronic Progressive hedache) ನೀವು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ದಿಢೀರನೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ
- ನರ ಸಂಬಂಧಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಾತು ತಡವರಿಸುವುದು, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಶರೀರ ಝೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆಯ ಭಾವನೆ, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ವರ್ತನೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಂತೆನಿಸುವುದು.... ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ನಿಮಗೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ್ದು, ಆ ಮುಂಚೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾಟ ಇಲ್ಲದಿದ್ದು, ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದರೆ,
- ತಲೆಯ ಒಂದೆಡೆ ತುಸು ಹೊತ್ತು, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ತುಸು ಹೊತ್ತು... ಹೀಗೆ ತಲೆ ನೋವು ಜಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ,





ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳು

○ ರಘುವೀರ ಪತ್ತಾರ

ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವೈದ್ಯ ು ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ. ೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನೂ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರು ು ಉತ್ತಮ.

ದೊಡ್ಡ, ದೊಡ್ಡ ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಹೋಂ ಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ೋಗವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಶ್ಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಲು ೋಗಿಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ೀಕ್ಷೆ, ಇ.ಸಿ.ಜಿ., ಇ.ಇ.ಜಿ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ತ್ತು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೆ ೋಗಿ ಅವಾಕ್ಕಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಎಂತಹ ಹಾಕಾಯಿಲೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದೆಯೋ ಏನೋ ಂತ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಜರಿಯಲೂಬಹುದು. ಅದು ತನ್ನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಆತ ಆಗ ರಿಯನು. ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಾಹಿತಿ ರೋಗಿಗೆ ಇರದೇ ಇರುವುದು ಈ ರೀತಿ ರೋಗಿ ಪೇಚಾಟದಲ್ಲಿ ಲುಕಿ ವ್ಯರ್ಥ ಅಳುಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗು ರೋಗಿಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

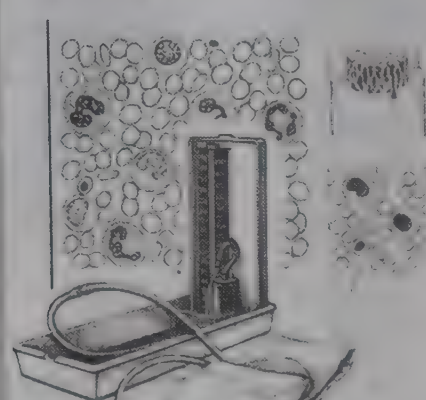
ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್: ಉಷ್ಣಮಾಪಕ ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಖರ ಾಗಿ ಅಳೆಯುವ ಒಂದು ಸಾಧನ. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಒಂದು ಕಡೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಾದರಸ ತುಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಾಜಿನ ಸರಳಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ರಿಕೆ ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಿ ನಮೂದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. 35 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಅಥವಾ 95 ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್‌ದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು 43 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಅಥವಾ 110 ಫ್ಯಾರೆನ್ ಹೀಟ್‌ವರೆಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಅಳತೆಯ ೂಚ್ಯಾಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ಟೆಥಸ್ಕೋಪ್: ದೇಹದೊಳಗಣ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು, ಶ್ವಾಸ ೋಶದ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಒಂದು ಉಪಕರಣ. ೃದಯ ಹಾಗು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ಧ್ವನಿ ಸಂವೇದನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ಟೆಥಸ್ಕೋಪ್‌ಗಳು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಪ್ರೇಷಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿದು ಕೇಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯುವಾಗಲೂ ಸ್ಟೆಥಸ್ಕೋಪ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

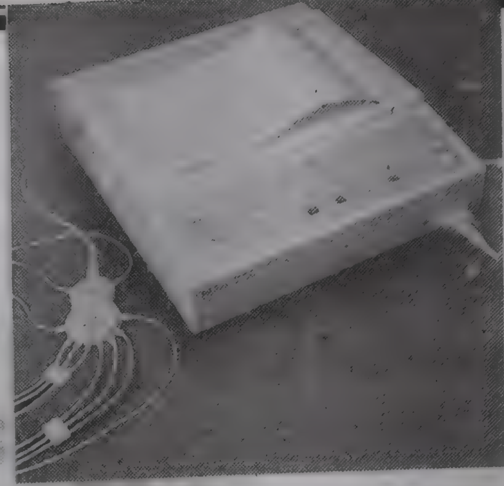
ಸ್ಪಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋಮೀಟರ್: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣ. ಒಂದು ರಬ್ಬರಿನ ಚೀಲವನ್ನು ತೋಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮುಂದಿರುವ ರಬ್ಬರಿನ ಬಲ್ಬನ್ನ ಹಿಚುಕುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯು ರಬ್ಬರಿನ ಚೀಲದ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಳೆಯುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಪಾದರಸವು ಮೇಲಕ್ಕೂ, ಕೆಳಕ್ಕೂ ಬರುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿರುವ ಗಾಜಿನ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ಟೆಥಸ್ಕೋಪನ್ನು ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಶಬ್ದ ಆಲಿಸುತ್ತ, ಮೊದಲ ಬಡಿತದ ಶಬ್ದವನ್ನು 'ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್' ಒತ್ತಡ ವೆಂದೂ, ಶಬ್ದ ನಿಂತಾಗ ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಒತ್ತಡವೆಂದೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

> **ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ರೋಗ ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ರೋಗಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ತನಗಾವುದೋ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶಯ ತಾಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರದಿರುವುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ....**

ಇ.ಸಿ.ಜಿ.: ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಉಪಕರಣ. ಈ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಒಂದು ಕಾಗದದ



ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮುದ್ರಿತ ಗೊಂಡ



ಆ ಉದ್ದಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ.ಇ.ಜಿ: ಇದು ಮಾನವನ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಮೆದುಳಿನ ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆ, ಬಾವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಉಪಕರಣ.

ಅಪಸ್ಮಾರದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮಾಹಿತಿ ದಾಖಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ''ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಸಿಫಲೋಗ್ರಾಫ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಎಮ್.ಆರ್.ಆಯ್: ಈ ಯಂತ್ರವು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿತಗೊಂಡಿದೆ. ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಈ ಯಂತ್ರ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರದರ್ಶಕ ಶರೀರ ಕಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಈ ಉಪಕರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶ, ಊತಕದ ಅಂಗಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗು

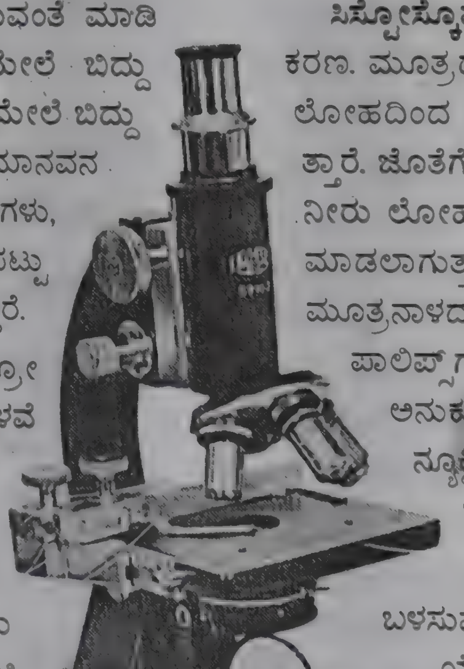


ಜೀವವಸ್ತು ಕಾರಣಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೊಂದು ವರದಾನವೆನ್ನಬಹುದು.

ಕ್ಷ-ಕಿರಣ: ವಿದ್ಯುತ್ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಹಾಗು ಪ್ರಬಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಎಲಬು-ಕೀಲುಗಳು, ಎದೆಗೂಡು, ಹಾಗು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳಿರುವುದನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಅಪಾಯಕರ.

ಮೈಕ್ರೊಸ್ಕೋಪ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ) ವಿವಿಧ ಮಸೂರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಮಾಡಿದ, ಜೊತೆಗೆ ದರ್ಪಣದ ಪ್ರಕಾಶ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ದರ್ಪಣದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಪ್ರತಿಫಲನಗೊಂಡು ನೇರ ನಾವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಆ ವಸ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಗೋಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು, ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು, ಕೋಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಪಟ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಆಗಲಿಸಿ ನೋಡುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅದ್ಭುತ. ಇದು ಬಳಕುವ ಕೊಳವೆ ಮಾದರಿಯಂತಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

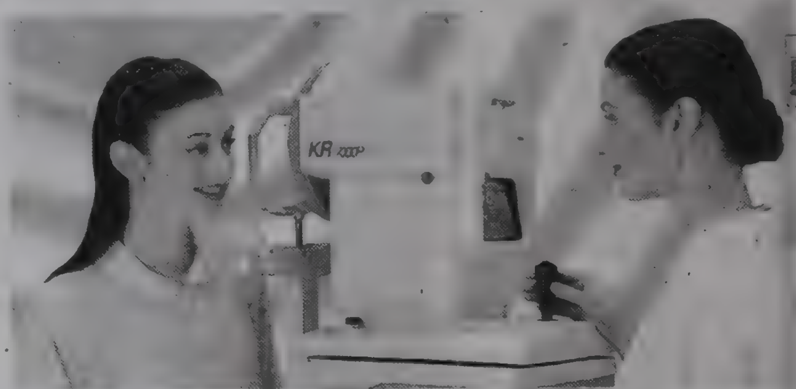


ಲೆಪ್ರೊಸ್ಕೋಪ್: ಒಂದು ಹೊಳೆಯುವ ಬೆಳಕಿನ ಗಾಜಿನ ಕೊಳವೆಯಂತಹ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಲೆಪ್ರೊಸ್ಕೋಪ್ ಎನ್ನುವರು.

ಇದರಿಂದ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಕ
ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡೋಸ್ಕೋಪ್: ಇದೊಂದು
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಟೀಲ್ ಅಥ
ಕ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊ
ಯಾಕಾರದಿದ್ದು, 25ಸೆಂ.ಮಿ. ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 2ಸೆಂ.
ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿ
ಇದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡ್ ಕಾ
ಹಾಗೂ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿಯ ಗ್ರಂಥಿ, ರಕ್ತಸ
ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಭೇದಿ ಹಾ
ಕರುಳುಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಈ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ

ಕೆರಾಟೋಸ್ಕೋಪ್: ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನ
ಅಸಹಜ ಕಿರಣ ಬಾಗುವಿಕೆ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ನೇತ್ರತಜ್ಞರು
ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಡಿಸ್ಕ್ ಇದ್ದು 20ಸೆಂ.
ಅಗಲಳತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಬಿಳಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಗುರುತು
ಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಕನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಸೂರದಿಂದ ಒಳಗಡೆ ಇರುವ



ವೃತ್ತಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ
ಯಾದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಪಿಗ್ಮೋಸ್ಕೋಪ್: ಕ್ಯಾಥೋಡ್-ಕಿರಣ ಟ್ಯೂಬನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃ
ಬಡಿತವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಉಪಕರ

ಸಿಸ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್: ಮೂತ್ರಚೀಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ
ಕರಣ. ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತೂರಿಸಿ ನೋಡುವರು.
ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ನಡುವೆ ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪ್ ಅಳವಡಿ
ತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಕು ಹೀರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದ್ರ
ನೀರು ಲೋಹದ ಹೊದಿಕೆ ಮುಖಾಂತರ ಮೂತ್ರಚೀಲ ಸೇರು
ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ನಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಥಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಯುರೇ
ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಡಯಾಥರ್ಮಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಗ
ಪಾಲಿಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾ
ಅನುಕೂಲವಿರುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದ ವೈರಸ್, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೋಶದೊ
ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಬೀಜ ಮತ್ತು ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಜಾಲವನ್ನೇ ನ
ಬಹುದು.

ಕಾಲ್ಪೊಸ್ಕೋಪ್: ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಪರೀ
ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ. ಗರ್ಭಕಂಠದ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ
ಯೋನಿಯ ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಈ ಉಪಕರಣ
ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

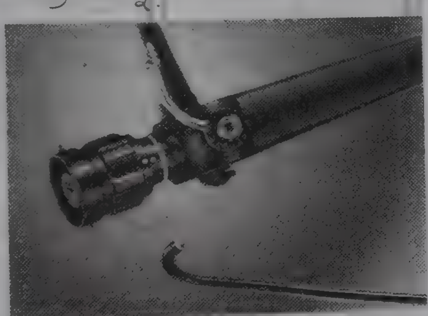


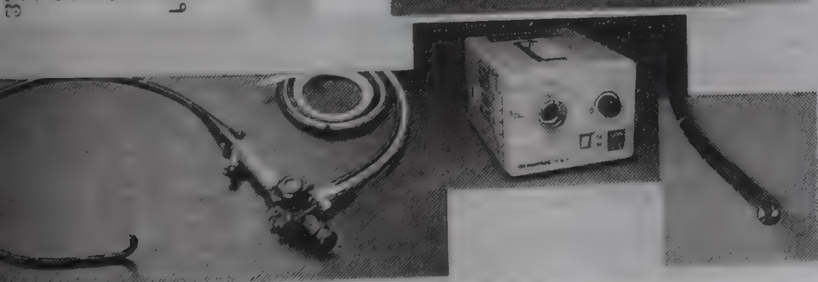
ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್: ದೇಹದೊಳಗಿನ ಯಾವದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡುವ ಈ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಅಂತರ್‌ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯಂತಿದ್ದು, ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳವೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಕನು ನೋಡುವ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಅಳ...ಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ...ಸೂರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆ ಚಿತ್ರಣ ನೋಡುಗನ ಕಣ್ಣು ತಲುಪಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ...ೀಚರಿಸುತ್ತದೆ.

...ಪ್ರಾಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್: ಗುದ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವಿಕಾರ...ನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣ. ಗುದ ದ್ವಾರದ ...ಖಾಂತರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೂಡಲು ಹಾಗು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿ...ಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವರು.

...ಹಿಸ್ಟಿರೋಸ್ಕೋಪ್: ಗರ್ಭಚೀಲದ ಒಳಗಣ (ಪ್ರಮುಖ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ...ೋಡಲು ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೊಳವೆ ಯಾಕಾರ...ದ್ದು, ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

...ಫೈಬ್ರೋಸ್ಕೋಪ್: ಇದೂ ಒಂದು ತರಹದ "ಅಂತರದರ್ಶಕಯಂತ್ರ. ...ದರಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಭಾಗಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸು...ಂತೆ ಸುಧಾರಿತ "ಫೈಬರ್ ...ಟಿಕಲ್"ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರು...ರೆ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ...ದ್ದೇಶಿತ ಭಾಗದ ಚಿತ್ರದ ಪ್ರತಿ...ಂಬವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ನೋಡುಗನ ...ಣ್ಣಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.





ಆಟೋಸ್ಕೋಪ್: ಕರ್ಣದರ್ಶಕಯಂತ್ರ ಕರ್ಣ ತಮಟೆಯನ್ನು ಕಿವಿಯ ...ಹೊರಭಾಗದಿಂದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ. ಇದು ...ಂಕಾಕೃತಿಯ ಕೊಳವೆಯಂತಿದ್ದು, ಒಳಗೆ ಮಸೂರ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ...ಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಸ್ಕೋಪ್: ಜಠರ ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ಉಪ...ರಣವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ...ರೋಗಿಯು ಮೊದಲು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಏನೂ ಆಹಾರ ...ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಈ ಉಪಕರಣ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸುವಾಗ ...ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ...ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ, ಅಂಟಾಗಿರುವ ಕ್ಸಲೋಕೇನ್ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ 125 ಸೆಂ.ಮಿ. ಉದ್ದವಿರುವ ಈ ಜಠರ ದರ್ಶಕದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಅದರ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಂಗಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ, ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಜಠರ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಭಾಗದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಅಂಗಾಂಶದ ತುಂಡನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲ್ಯಾರಿಂಗೋಸ್ಕೋಪ್: ಇದು ಕಂಠನಾಳವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನ. ಇದು ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು. ತೆಳುವಾದ ಬಾಗಿದ ತಗಡಿನಿನಂತಹ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒತ್ತಿ ಗಂಟಲು ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಬ್ಲಿಸ್ಕೋಪ್: ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಈ ಉಪಕರಣ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ರಿಸೆಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್: ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ. ರೋಗಿಯ 'ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್' (ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿ ಗ್ರಂಥಿ) ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಚೀಲದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಾಂಕೋಸ್ಕೋಪ್: ಶ್ವಾಸನಾಳ ದರ್ಶಕ. ಇದನ್ನು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಶ್ವಾಸನಾಳದ.ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಈ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವರು.

ಡೈನಾಮೋಮೀಟರ್: ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಎಳೆತದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಯಂತ್ರ. ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ಡೈನಾಮೀಟರ್ ರೋಗಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಿಡಿತದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಜೆಸಿಮಿಟರ್: ರೋಗಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಕೊಡುವಂತ ಚರ್ಮದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಶ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅದರ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನ.

ಹೀಮೋಸೈಟೋಮೀಟರ್: ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗಾಜಿನ ಚೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಲಮಿಶ್ರಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಮೋಗ್ಲೊಬಿನೋಮೀಟರ್: ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ನಿಗದಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿಟಾಥರ್ಮಾಮೀಟರ್: ಒಂದು ಉಷ್ಣಮಾಪಕದ ಸುತ್ತಣದ ಹವೆಯು ತಂಪಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗು ಅದರ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನ.

ಕೆರಾಟೋಮೀಟರ್: ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ವಕ್ರತೆಯ ತ್ರಿಜ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಅಸಹಜ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಬಾಗುವಿಕೆಯ ಕೋನದ ದೃಷ್ಟಿಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈನಸ್ಥೇಶಿಯಾಮೀಟರ್: ತನ್ನ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅರಿವು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣ. ಇದು ನರಗಳ ಹಾಗು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಉಪಕರಣ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಂಕೋಮೀಟರ್: ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ಅವಯವದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣ.

ಪಿಡೊಮೀಟರ್: ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಕ್ರಮಿಸಿದ ದೂರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಾಧನ. ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪೆರಿಮೀಟರ್: ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರಮಾಪಕ, ದೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಅಳೆದು ಮ್ಯಾಪ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ. ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುವರು.

ಆಕ್ಸಿಜಿನೇಟರ್: ಕೃತಕವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಸುವ ಯಂತ್ರ. ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಲು ಈ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವರು.

ಸ್ಪೈರೋಮೀಟರ್: ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುವರು. ರೋಗಿ ತನ್ನ ಶ್ವಾಸದೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇದು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೊಟೋಮೀಟರ್: ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ..

ರೆಸ್ಪಿರೇಟರ್: ಉಸಿರೆಳೆವ ಹವೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸಲು ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಸಲು ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಧರಿಸುವ ಉಪಕರಣ.

ರಿಪೋಜಿಟರ್: ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸರಿದು ಚಾಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಪುನಃ ಅದರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಉಪಕರಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೈ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಚೀಲ ಜಾರಿ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಅದರ ಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯುವುದನ್ನು ರಿಪೋಜಿಟರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಿಸ್ಟೋಮೀಟರ್: ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಏರಿಳಿತದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಯಂತ್ರ.

ಇನ್ಕುಬೇಟರ್: ದಿನ ತುಂಬದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಸಲುಹಲು ಇರುವ ಉಪಕರಣ.



ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಉಪದ್ರವಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಶುಭ್ರ ಪಾರದರ್ಶಕದಂತಹ ಕೋಣೆ ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಾಕೊಠಡಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್: ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಪುನಃ ಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಈ ಯಂತ್ರವು ಒಂದು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಬ್ಯಾಟರಿ ಹೊಂದಿರು ಇನ್ಸುಲೇಟೆಡ್ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ ವೈರನ್ನು ಹೃತ್ಕಕ್ಷಿ ಯ ಮೇಲ್ಭ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೈರ ಮುಖಾಂತರ ಬ್ಯಾಟರಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಹ ಬಂದು ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂವೇದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಲಿವೇಟರ್: ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಎಲುವು-ಕೀಲುಗಳು ಮು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೂಡ್ರಿಸಲು ತಜ್ಞರ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಬುರುಡೆ ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಯ ಎಲವುಗ ಎತ್ತರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸೆಕ್ಷನ್ ಹೀರುವಿಕೆ ಯಂತ್ರ: ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು, ದ್ರವಗ ಹೊರಗೆಹಾಕಲು ಈ ಸಾಧನ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತಾನೇ ಹು ಹಸುಗೂಸಿನ ಬಾಯಿ,ಗಂಟಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗಗೊಳಿಸಲು ಈ ಸೆಕ್ಷನ್ ಯಂತ್ರ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡು ಅಲ್ಲಿ ಒಸರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೀರಿ ಹೊರಗೆ ಹಾ ಈ ಸೆಕ್ಷನ್ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಕಾಲ್‌ಪೆಲ್: ಒಂದು ಮೊನಚಾದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದನೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹರಿತವಾದ ಚಾಕು ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಶಗ ಕತ್ತರಿಸಲು ಸ್ಕಾಲಪಲ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೈಮೊಗ್ರಾಫ್: ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದೊತ್ತಡದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾ

ಗಾಗ್: ಒಂದು ಹರಿತವಾದ ಬಾಗಿದ ಉಳಿ. ಕೀಲುಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡವಾದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕ

ಗಾರ್ಗೆಟ್: ಮೂತ್ರ ಚೀಲದಲ್ಲಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಉಪಕ

ಆಸ್ಟಿಯೋಟೋಮ: ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಉಳಿಯಂತಹ ಉಪಕ

ಡಯಾಲೈಜರ್: ಇದು ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಎನ್ನಬ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳೆರಡೂ ವಿಫಲವಾದಾಗ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಈ ಡಯಾಲೈ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿ ವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಅರೆವ್ಯಾ ಪೊರೆಯ ತುದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಕಣಗಳು ಅರೆವ್ಯಾಪ್ಯಯ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸೋ ಆಗಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಣಗಳು ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಆ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೀಮೋಡಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(79 ನೇ ಪುಟ

ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಔಷಧಿಗಳ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬಳಕೆ

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಈ ತರಹದ ಪಾರ್ಶ್ವ ತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿರದ ಕಾರಣ ಸ್ವ-ತ್ತೆಗೆ ಅವರೆಂದೂ ಮುಂದಾಗಬಾರದು. ಹತ್ತಾರು ರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಅವು ಗನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸೇವಿಸು ದು ಅವಶ್ಯ. ಅತಿಯಾಗಿ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ, ದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸರಿ ಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಔಷಧಿಯಲ್ಲ! ವಿಷವಾಗಿರ ಹುದು. ಎಚ್ಚರ!

ಪುರುಷರ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಳೆಯಬಹುದು. ೀರ್ಯದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿನ ಫಲ ವತ್ತತೆಯ ಮಟ್ಟ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ, ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮರಳಿ ದೊರೆಯುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ''ಔಷಧಿಗಳ ರಜೆ'' ಆಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ (ಸಿಮೆನ್‌ಕಲ್ಚರ್) ಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ತೋರಿಸದ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿದ್ದಪಟ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರು ಸದಾಕಾಲ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ವೇಳೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಗೆ ''ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಫಾರ್ಮಾಸಿಸ್ಟ್''ರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಫಾರ್ಮಾಸಿಸ್ಟರನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಊಟಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನಂತೆ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಫಾರ್ಮಾಸಿಸ್ಟರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಔಷಧಿಗಳ ಚೀಟಿ ಬರೆದುಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆ್ಯಂಟಿಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಿಗಳಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಿ ಜೀವವುಳಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಔಷಧಿ	ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು
1. ಸೋಂಕು ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು	
a) ನೈಟ್ರೊಫ್ಯುರಾಂಟ್ಯೊನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.
b) ಸಲ್ಫಾ ಸಲಜಿನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು
c) ಸ್ಪೈರಾಮೈಸಿನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆ
d) ಇರೈಥ್ರೊಮೈಸಿನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
e) ನಿಯೊಮೈಸಿನ್	ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ, ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
f) ಕ್ಲೋರ್‌ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
2. ಆ್ಯಂಟಿಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಿಗಳು	
ಸೈಕ್ಲೊಫಾಸ್ಫಾಮೈಡ್, ಕ್ಲೋರಾಂಬುಸಿಲ್, ಮಿಥೊಟ್ರೆಕ್ಸೆಟ್, ಮೆಕ್ಲೋರೇಥಾಮಿನ್, ವಿಂಬ್ಲಿಸ್ಟಿನ್, ವಿಂಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್, 131 ಅಯೋಡಿನ್, ಕಾಲ್ಚಿಸಿನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.
3. ಸೈಕೊಟ್ರಾಫಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು	
ಇಮಿಪ್ರಾಮಿನ್, ಡೆಸಿಪ್ರಾಮಿನ್, ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟೈಲಿನ್, ಡೊಥಯಿಪಿನ್, ಫ್ಲುಯೋಕ್ಸೆಟಿನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.
ಡಯಾಜೆಪಾಮ್, ಆಕ್ಸಾಜೆಪಾಮ್, ನೈಟ್ರಾಜೆಪಾಮ್, ಅಲ್ಪ್ರಾಜೊಲಾಮ್	ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಿಕೆ.
ಕ್ಲೋರ್ ಪ್ರೊಮಾಜಿನ್	ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಿಕೆ.
4. ಇತರ ಔಷಧಿಗಳು	
ಪ್ರೊಪನಲಾಲ್, ಅಟೆನಲಾಲ್,	ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
ಡಿಗಾಕ್ಸಿನ್, ಮಿಥೈಲ್‌ಡೊಪಾ,	''
ಕ್ಲೋನಿಡಿನ್, ಡಯಾಜೈಡ್‌ಗಳು,	''
ಸ್ಪೈರೊನೋಲ್ಯಾಕ್ಟೋನ್,	''
ಕಾರ್ಬಮೆಜಪಿನ್, ಫೀನೋಬಾರ್ಬಿಟೋನ್,	''
ಫೆನಿಟ್ಯೊನ್, ಪ್ರಿಮಿಡೋನ್	''
ಕೀಟೋಕೊನಾಜೋಲ್	''
ಸಿಮೆಟಿಡಿನ್, ರಾನಿಟಿಡಿನ್	ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತನೆ

★ ಔಷಧಿಗಳ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಕೃಪೆ: ಆಸ್ಟೇಲಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಸಿ, ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟರಿಲಿಟಿ, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತಿತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು

ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್-ವಿಟ್ರೊ ಫರ್ಟಲೈಜೇಶನ್ ವಿಧಾನಗಳು ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನ ಹೊಂದಲು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಖಿನ್ನತೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಪುಂಸಕತೆಯಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ). ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿತ ಅಡಗಿದೆ. ಸದೃಢ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಯಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲು ನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ನಮಗಿಂದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ, ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ, ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತ ಪರ್ಯಾಯ.

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ, ಔಷಧವೇ -ಆಹಾರ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇ ಕೇವಲ 200 ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದ ಆಧುನಿಕ ಆಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಸುಮಾರು 4000 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಳೆಯದಾದ ಭಾರತದ ಆಯುರ್ವೇ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ತತ್ವಗಳು ಸತ್ಯವಾದವುಗಳು, ಸತ್ವವುಳ್ಳವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಅಮೆ ಮುಂತಾದ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನರು ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗ ಪಾಲಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂಥವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ಪ್ರತಿಶತ ಮೂವತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗ ನಾವು ಅವರಿಂದ ಅರಿತು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅದ ನಮ್ಮ ಹಿತವೂ ಅಡಗಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ? •

ವಿಳಾಸ: ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ
ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಫಾರ್ಮಸಿ ಕಾಲೇಜ್
ಉದಕಮಂಡಲ-643 0
ತಮಿಳುನಾ

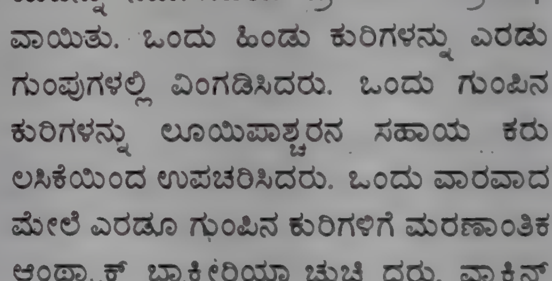
ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ

● ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾ.

ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗ ಭೀತಿಯ ಅಲೆಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿದೆ. ಇಡೀ ದೇಶವೇ ನಡುಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೀರಬಹುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಭಾರತೀಯರೇನೂ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ್‌ರೋಗ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಹೆದರಿಕೆಯ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ರೋಗದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ಆಗ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು, ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಮಾನವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ. ರೋಗಾಣುವಿನ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ವಿವರಿಸಿದ. ರೋಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿ ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರ್ ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಅವನ ತರ್ಕ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಗಳು ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದವು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವನು ಬಹಿರಂಗ ಮಾಡಿದನು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಸುಳ್ಳು, ಮೋಸವೆಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸರಿ ಯಾರು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ರೈತರ ಗುಂಪೊಂದು ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಬಯಲು ಪ್ರಯೋ ಗಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಒಂದು ಹಿಂಡು ಕುರಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರನ ಸಹಾಯ ಕರು ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಚರಿಸಿದರು. ಒಂದು ವಾರವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಮರಣಾಂತಿಕ ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಚುಚ್ಚಿ ದರು. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದ ಕುರಿಗಳು ಸಾಯಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಕುರುಬರು ಹಾಗೂ



''ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಭಯ ನನ್ನನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಲಸಿಕೆ ಇದ್ರೆ, ಹಾಕಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...!''

ರೈತರು ದಂಗಾಗಿಹೋದರು. ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಹಣ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಆಂಥ್ರಾ ಲಸಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವ ಉಳಿಯಿ ಬರಬರುತ್ತ ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯ ತೊಡಗಿತು. ಮುಂದೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಯಾಯಿತು. ಈ ಔಷಧಗಳು ರೋಗಾಣುಗ ನಾಶಪಡಿಸಹತ್ತಿದವು. ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ರಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮಾದರಿಯ ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬ ತಂದಿವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊ ವರೆಂದರೆ ಜವಾಹರಲಾಲ ನೆಹರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲ ದೆಹಲಿ ಸಿ.ಎಸ್.ಆಯ್.ಆರ್. ಇಂಡಿಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆ ಪೇಟೆಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ನೂತನ ವಿ ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಇದರ ಬೆಲೆಯೂ ಕಡಿ

ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ
'ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ'
ಲೇಖನದ ಲೇಖಕರು
ಡಾ॥ ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್.
ಅವರ ಹೆಸರು ಕಣ್ತಪ್ಪಿನಿಂದ
ಬಿಟ್ಟುಹೋದುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.
-ಸಂ.



ಪ್ರಸಾದ

ರೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕರುಣೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ **"ನಾನಂತೂ ಕೇವಲ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಗುಣಪಡಿಸುವವನು ಭಗವಂತ ತಾನೆ?"**

ರೋಗಿ: "ಸರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಿಲ್‌ನ ಮೊತ್ತದಿಂದ ಪ್ರಸಾದ ಖರೀದಿಸಿ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ ಬಿಡಿ...."

ಸುಂದರ ನರ್ಸ್

ಸೆಮಿನಾರ್‌ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ **'ಸುಂದರ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭಾರೀ ಹೊರೆ'** ಎಂದರು.

ಓರ್ವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕ **"ಅದ್ಹೇಗೆ"** ಎಂದು ಜೋರಾಗಿಯೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

ಸರ್ಜನ್ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು: **"ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ಅನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಂದರ ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬರಿಸಲು ನಾವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅನಸ್ತೇಶಿಯಾ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ."**

ಆಲಸಿ

ರ್ವ ಯುವತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಕೇಳಿದಳು -

"ನಿನ್ನ ಪತಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಗವಿದೆಯಂತೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?"

"ಹೌದು... ಆದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ತಿಯೇನಲ್ಲ."

"ಏಕೆ...?"

"ಅವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಲಸಿಯೆಂದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಲೇ ಪುನಃ ನೆಲಕ್ಕೆ ನರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ."

ನೀವಿರದಿದ್ದರೂ...

ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ೀಟ್ಯಾಧಿಪತಿ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಆನಂದದಿಂದ ಳಿದ **"ಡಾಕ್ಟರರೆ, ನೀವು ಇರದಿದ್ದರೆ ನಾನೆಂದೋ ತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ."**

ಡಾಕ್ಟರ್: "ಬಹುತೇಕ ನೀವು ಇರದಿದ್ದರೂ ನು ಕೂಡ ಎಂದೋ ತೀರಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ."

ಅಕ್ಷರ

ಹರೀಶ್: "ನಿನ್ನ ಮಗನೂ ಮುಂದೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗುವಂತೆ ಕಾಣ್ತದೆ..."

ಡಾ॥ ಸತೀಶ್: (ಸಂತಸದಿಂದ) "ಅದ್ಹೇಗೆ ತ್ತಾಯಿತು ನಿನಗೆ?"



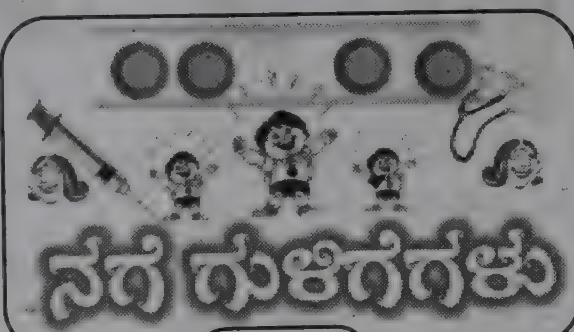
ಹರೀಶ್: "ನಿನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ಆತನ ಅಕ್ಷರಗಳು ಗಲೇ ಗೀಚು-ಗೀಚಾಗಿವೆಯಲ್ಲ..."

ಔಟ್ ಆಫ್ ಸ್ಟಾಕ್...

ನಾರಾಯಣರಾಯರು ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡಿದಾಗ ಪತ್ನಿ ಹೇಳಿದಳು: **"ಸಕ್ಕರೆ ಔಟ್ ಆಫ್ ಸ್ಟಾಕ್"**. ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿದ್ದ ಅವರ ಪುತ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾರಾಯಣರಾಯರನ್ನು ಕೇಳಿದ.

"ಮಗನೆ, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಒಂದು ದಿನ ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಾರಾಯಣರಾಯರ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅವರ ಮಗನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. **"ಮಗು, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ."** ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

"ಔಟ್ ಆಫ್ ಸ್ಟಾಕ್" ಎಂದಷ್ಟೇ ಆತ ಉತ್ತರಿಸಿದ.



● ಕೆ.ರತ್ನಾ

ತಿನ್ನುವವರದಲ್ಲ...

ಮೋಹನ್: (ಮನೋಜ್‌ಗೆ): "ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ತಿನ್ನಬೇಕು."

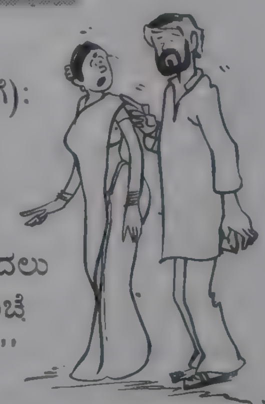
ಮನೋಜ್: "ಏಕೆ? ಇದರಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೇನು"

ಮೋಹನ್: "ಹೌದು, ಆದರೆ ತಿನ್ನುವವರದಲ್ಲ, ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡುವವರದು..."

ನಾಲ್ಕೇ ಶಬ್ದ...

ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡುವ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಓರ್ವ ಯುವತಿ ಹೇಳಿದಳು. **"ನಾನು ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಐದು ಶಬ್ದಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿ ಬರುತ್ತೇನೆಂದು ಬೆಟ್ ಕಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ"** ಆ ಮಹಿಳೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕೇ ಶಬ್ದ ಹೇಳಿದಳು: **"ನೀವು ಇಂದು ಸೋತು ಬಿಟ್ಟಿರಿ."**

ಕಾರಣ



ಪ್ರೇಮಿ (ಪ್ರಿಯಕರನಿಗೆ): "ಗಡ್ಡಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತಲೆಗೂದಲೇ ಬೇಗ ಹಣ್ಣಾಗಲು ಕಾರಣ...?"

ಪ್ರಿಯಕರ: "ತಲೆಗೂದಲು ಗಡ್ಡಕ್ಕಿಂತ 20 ವರ್ಷ ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತದಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ...!"

ಸನ್ನಿವೇಶ

ನಾಟಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೀರೊ ಸಾಯುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಪರದೆ ಬಿತ್ತು. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಚೀರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಗ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ಬಂದು,

"ಮಹನೀಯರೆ, ಮಹಿಳೆಯರೆ, ಈ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಕಲಾವಿದ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತರಲು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಲೆ ಪುನಃ ಸಾವಿನ ಸನ್ನಿವೇಶ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿ ಕಾಪಾಡಬೇಕು...

ಲಾಭ

ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ - **"ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಔಷಧಿಯ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲ...?"**



ರೋಗಿ: "ಹೌದು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ನನ್ನ ಫೀಸ್‌ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಲಾಭವಂತೂ ಖಂಡಿತ ನನಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ..."

ಮಧುಮೇಹ

ನೀವು ಕೇಳಬಹುದಾದ 9 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1 ಟೈಪ್। ಮತ್ತು ಟೈಪ್॥ ಮಧುಮೇಹಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಉ: ಟೈಪ್। ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್-ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸುಮಾರು 5-20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ, ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ಟೈಪ್ । ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವುದು- ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಈ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು.

ಟೈಪ್॥ ಅಥವಾ ನಾನ್-ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದು.

ಟೈಪ್॥ ಮಧುಮೇಹ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ ಇದು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗುವುದು.

2 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 2010ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡರಷ್ಟಾಗುವುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

(ಅ)ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಟೈಪ್॥ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾದೀತು.

(ಬ)ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಲಿ.

(ಕ) ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 2 ಅಥವಾ 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿ.

3. ಮಧುಮೇಹ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೆ?

ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಐಸ್‌ಲೆಟ್ ಸೆಲ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ಟೈಪ್। ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ ಥೆರಪಿ ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಇವನ್ನು ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು.

4. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರವೇನು?

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವರು: ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬುಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ದೂರವಿಡಿ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿರಲಿ.

5. ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುವುದು?

ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಉಷ್ಣತೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅರಿವಾಗದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೂ ತಿಳಿಯದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾ... ದರಿಂದ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾ... ಅವಶ್ಯವಾಗಬಹುದು.

6. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ... ಕೋಮಾ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗಲು ಕಾ... ವೇನು? ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೋಮಾ ಅಥವಾ ಹೈಪ... ಸಿಮಿಯಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶ ಕ... ಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಗ್ಲುಕೊ... ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದ... ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮ... ವಾಗುವವು. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿ... ಗೊಳ್ಳುವುವು. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗು... ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ... ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಗ್ಲುಕೊ... ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಅಡ್ರಿನ... ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದರಿಂದ ... ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕಳವಳ ಮುಂ... ತಲೆದೋರುವುವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾ... ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಸರಿ... ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದ... ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮಧು... ರೋಗಿಗಳು ಈ ತೊಂದರೆಗಳ... ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಗ್ಲುಕ... ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಇಟ್ಟುಕೊ... ವುದು ಉತ್ತಮ.

7. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಅತಿಯಾದ... ಅಥವಾ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಏಕೆ ... ವಿರಬೇಕು?

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ದೀರ್ಘ... ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಚರ್ಮದ ನ...

ರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಯುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ ಉಷ್ಣ ಅಥವಾ ಶಾಖದಿಂದ ದೂರವಿರ ು. ಅಂದರೆ ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ವಾ ಬೆಂಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುವುದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಶ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ರಿಂದ ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾದ ದಾಳಿಯ ಾಯವಿರುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಾವುದಾದರೂ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಟೈಪ್॥ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಜೀವನಕ್ರಮದ ದಲಾವಣೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ್ಕರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೆಚ್ಚು ನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಾಗಬಲ್ಲದು.

ಟೈಪ್॥ ಮಧುಮೇಹ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು?

ಮೊದಲಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ ಲ್ಲಿರುವುವು. ಸಾಮಾನ್ಯಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನೇಕ ಬಾರಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ, ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಲ್ಲಿ ರೋಗವಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷತನ ಬೇಡ. ಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ನೀವು ಜನ್ಮ ೀಡಿದ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧು ೇಹ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಿರೆಂದು ತಿಳಿದು ರುವುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ●

ಶಿಶು ಹಾಲು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ......



ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿದ ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ಪದೇ, ಪದೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದರೆ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಒಂದು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಸುಡಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕರಕಲನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಕಿಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗಂಟಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನವಿಲುಗರಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಈ ಕರಕನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮೆಲ್ಲುವ ಸೋಂಪನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದರ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಿವಿಚಬೇಕು. ನಂತರ ಇದರ ತಿಳಿ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವಿದರೆ ತೇಗುಬಂದು ಹಾಲು ಕಕ್ಕುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ, ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಡಾ॥ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ
ವಡ್ಡರಹಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಗಂಗಾವತಿ

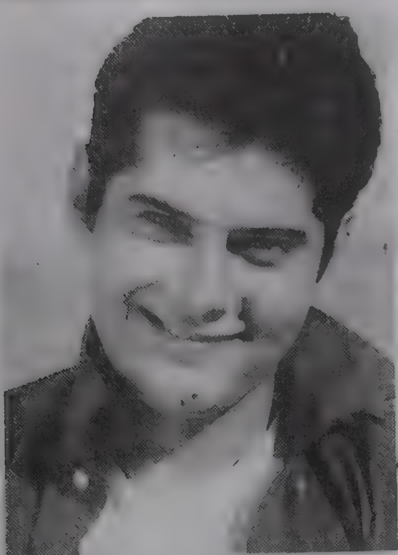
ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ– 2

● ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

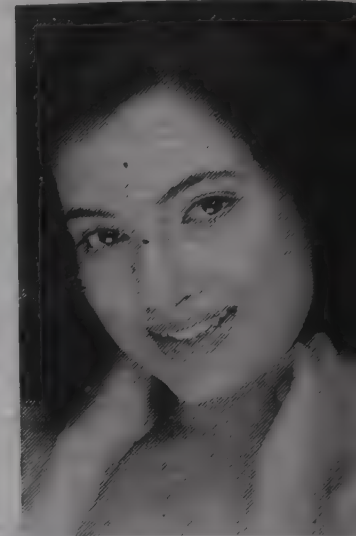
1) ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನ್ನಾಂಗ (vitamin) ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ?
2) ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದು?
3) ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೃದಯ ಬದಲೀಕರಣ (Heart Transplantation) ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಯಾರು?
4) ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಉಂಟಾಗಲು ಯಾವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳು ಕಾರಣವಾಗುವುದು? ಅದನ್ನು ಯಾವ ಕೀಟ ಹರಡುತ್ತದೆ?
5) ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?
6) ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ ಯಾವುದು?
7) ಯಾವ ರಸವಿಶೇಷ (ಹಾರ್ಮೋನ್)ದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
8) ರೇಬೀಸ್ ರೋಗ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ?
9) ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ರೋಗ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
10) ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು (Bile Juice) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಗ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
11) ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ (Antibiotic) ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು?
12) ಕ್ಷ-ಕಿರಣ (X-ray) ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು?
13) ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಇಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದು?
14) ಕೇಸರಿಬೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಹಾರ್ ರೈತರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದು?
15) ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರಗಳು

1) ಅನ್ನಾಂಗ 'ಎ' 2) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋಮಲೇಷಿಯ
3) ಡಾ॥ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್, 1967ರಲ್ಲಿ
4) ವುಚರೀರಿಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ರಾಫ್ಟಿ, ಹೆಣ್ಣು ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ
5) ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ 6) ಚರ್ಮ 7) ಇನ್‌ಸುಲಿನ್
8) ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ 9) ಸಂಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೀಲುಗಳು
10) ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ (Liver)
11) ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ 12) ವಿಲ್‌ಹೆಲ್ಮ್ ರಾಂಟ್‌ಜೆನ್ 13) ಸಿಡುಬು (ಸ್ಮಾಲ್‌ಪಾಕ್ಸ್)
14) ಲೆಥೈರಿಸಮ್ 15) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ●



ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?



ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಣ್ಣು ಅಬಲೆ ಎನ್ನುವಭಾವನೆಯಿದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಂಡಸೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವಳಿಗಿಂತ ಬಲಶಾಲಿ ಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಒಂದು ವಿಷಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ಅವನು ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಅವಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕನಲ್ಲ ಎಂಬು ದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನೋಟ.

ಆಯುಸ್ಸು: ಸರಾಸರಿ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಆರು ವರ್ಷ ಜಾಸ್ತಿ ಬದುಕು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೂರು ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಿ ದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಎನ್ನುವುದು ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಹೇಳುವ ಸತ್ಯ!

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು: ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಬೇಗ ಹೆಂಗಸರು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಥಟಕ್ಕನೆ ಅತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಕೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಮಾತ್ರ ಮಗುಮ್ಮಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ.

ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ: ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೋಮಲವಾಗಿ, ನಾಜೂ ಕಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ: ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಸೋಂಕುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ತುಸು ಕಮ್ಮಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಕಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡು ತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ (ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ) ಏನಾದರೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಅವು ಜಟಿಲವಾಗಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದರೂ, ಹೆಂಡತಿಗಿಂತಲೂ ಗಂಡನೇ ಹೆಚ್ಚು ವೇದನೆಗೊಳ ಗಾಗುವುದು.

> **ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಬೇಗ ಹೆಂಗಸರು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಟಕ್ಕನೆ ಅತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಕೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಮಾತ್ರ ಮಗುಮ್ಮಾಗಿರುತ್ತಾರೆ**

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು: ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗ ಓಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರೇ ಮುಂದು. ಅದಕ್ಕೇ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಂಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು ಕಮ್ಮಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಮ್ಮಿ.

ದಂತವ್ಯಾಧಿ - ವಸಡು ವ್ಯಾಧಿಗಳು: ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಗಂಡಸರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತಲೂ ಗಂಡಸರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಂತವ್ಯಾಧಿ, ವ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು: ಗಂಡಸರ ದೇಹ ರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹ ಚಿಕ್ಕದಾ ವುದರಿಂದ ಅವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣ, ಆ ಆಮ್ಲಜನಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಮ್ಮಿ ಪ್ರಮಾ ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಮಾನ, ಹಡಗಿನ ಅಪಘಾತ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಂ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರೇ ಜಾಸ್ತಿ ಬ ಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಫ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾಗದ ಅ ಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಯರು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಗ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರ ಐದು ಸಲವಷ್ಟೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲ - ಅದೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ (Orgasm) ಪಡೆಯ ಳೆಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದ

ಬಣ್ಣಗುರುಡುತನ: ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಬಣ್ಣಗುರು ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರು ಜಾಸ್ತಿ.

ಬೋಳು ತಲೆ: ಇದು ಗಂಡಸರಿಗೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಗಸರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ.

ಇರುಳುಗಣ್ಣು: ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಮ್ಮಿ.

ಶ್ರವಣ-ಸ್ಪರ್ಶ: ಗಂಡಸರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚು.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ: ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತಲೂ ಗಂಡಸ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಮ್ಮಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗಿಕ ಅವಯವದ ಅಳತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೆ ಕಾಡುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೂಡ!

ಉಗ್ಗುವಿಕೆ: ಉಗ್ಗುವುದು, ಮಾತು ತಡವರಿವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಂಡಸರಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿ.

ದೀರ್ಘವ್ಯಾಧಿಗಳು: ದೀರ್ಘವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ರಳುವವರಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಂದ ಮರಣಿಸುವ ಗಂಡಸರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನವಿಡೀ ದೇ ರೋಗದಿಂದ ಮರಣಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಂದೂವರೆ ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ.

ಇನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುವ ರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ತ್ರೀಯರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದುಪ್ಪಟ್ಟು.

ಇಂಟ್ಯೂಶನ್: ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಊಹಾಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತುಂಬ ದಿಟ್ಟೆಯರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪುರುಷನಲ್ಲಿದು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ.

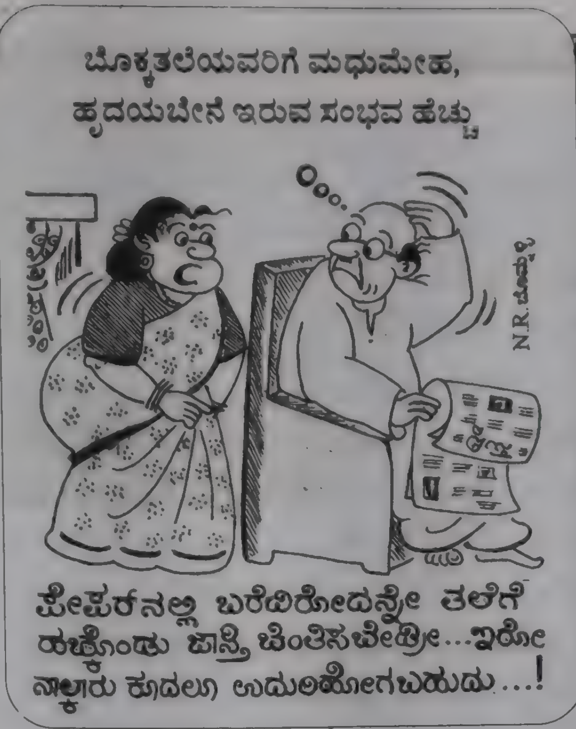
ನಿರ್ದಯತೆ: ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಜಾಸ್ತಿ ನಿರ್ದಯತೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ!

ಎತ್ತರ-ತೂಕ: ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ನೈಜ ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಂದಿಂಚು ಜಾಸ್ತಿ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಅಸಲಿ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಕಿಲೋಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ: ಹೆಂಗಸರ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಗಂಡಸರ ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಗಾತಿಯ ಆಯ್ಕೆ: ಗಂಡಸರು ಸುಂದರ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ದುಡ್ಡು, ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ ಇರುವವರನ್ನು ಗಂಡನಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆವರು: ಗಂಡಸರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರ ಬೆವರು ಜಾಸ್ತಿ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯದು.



ಗಂಡಸರಿಗೆ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಬೆವರೊಡೆದರೆ, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು ಅಧಿಕ.

ನಿದ್ದೆ: ವೃದ್ಧರಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಸುಳಿವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕಳೆಯುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ವೃದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರದು. ಅವರು ಗಾಢವಾಗಿಯೇ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಗೊರಕೆ: ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 53ರಷ್ಟು ಜನ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. 23 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ, 12 ಮಂದಿಯಲ್ಲೊಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಏಳು ಜನರಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

ದೇಹ ಪ್ರೀತಿ: ಶೇ. 68 ಜನರಷ್ಟು ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಇದ್ದುದಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 22 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೃಪ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದಾಯಿತು!

ಪ್ರೀತಿಯ ಪಡಿಪಾಟಲು: ಪ್ರೇಮಪಾಶಕ್ಕೆ ಬಲುಬೇಗ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಂಡಸರೇ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಂಟಿಕೊಂಡಿರುವವರೂ ಗಂಡಸರೇ, ಪ್ರೀತಿ ಸೋತಲ್ಲಿ ಎದೆಯೊಡೆದುಕೊಂಡು ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗಂಡಸರೇ ಅಧಿಕ.

ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ - ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರನ್ನವಲಂಬಿಸಿದಷ್ಟು, ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರನ್ನವಲಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೆಕ್ಸ್ - ದುಡ್ಡು: ಗಂಡಸರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್, ದುಡ್ಡು - ಇವೆರಡೂ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯುಳ್ಳವು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಬೇರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಿಂತಲೂ ದುಡ್ಡೇ ಜಾಸ್ತಿ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 'money' ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆ ನಡೆಸಿದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಣವನ್ನೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರಂತೆ.

ಹರಟೆ: ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಲು ಹರಟುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುದ್ದಿ, ರಾಜಕೀಯ, ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮಂಥ ಇತರ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೋಪದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

(ಮುಗಿಯಿತು) ●

ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ......

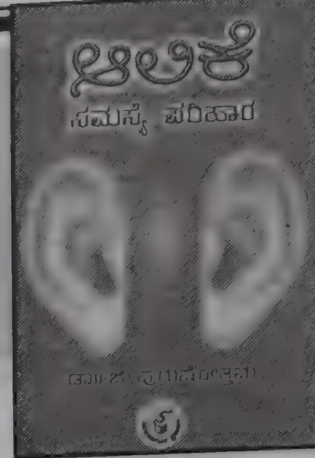
ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ ಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ಎಲುಬು ಕೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಮುರಿದ ಎಲುಬಿನ ನಡುವೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಖಾಲಿ ಜಾಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿ, ಕೊಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೊಂದು ಉಪಾಯ: ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ (ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಿಂದಿನದು) ಹಾಗೂ ದೇಶಿತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ ಈ ಮೂರನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ಅದು ಅರ್ಧಕಪ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ಬೇಗನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮುರಿದ ಎಲುಬಿನ ನಡುವೆ ವ್ಯಾಧಿ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಕೃತಿ: ಆಲಿಕೆ: ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹಾರ
ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಜಿ.ಪುರುಷೋತ್ತಮ
ಪುಟಗಳು: 56 ಬೆಲೆ: ರೂ.20
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ
ಎಂಬೆಸಿ ಸೆಂಟರ್, ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001



ಕಿವಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಇದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಲೇಖಕರು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ, ಕಿವುಡತನ, ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಿವಿಯ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕೃತಿಯಿದು.

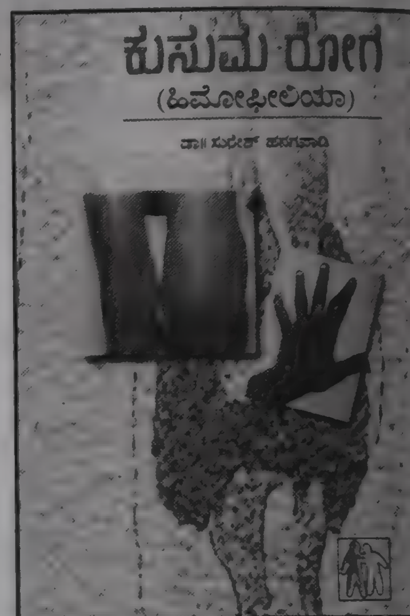
ಕೃತಿ: ಉಬ್ಬಸ: ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರಗಳು
ಸಂಪಾದಕರು: ಡಾ|| ಎಚ್.ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶ್
ಪುಟಗಳು: 90 ಬೆಲೆ: 35ರೂ.
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಿಂಧು ಪ್ರಕಾಶನ
14/3-A, ನೃಪತುಂಗ ರಸ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರು-19



ಉಬ್ಬಸ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೀಡಿಸುವ, ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಈ ರೋಗದ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಕೃತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿವೆ.

ಡಾ|| ಎಚ್.ಎಸ್.ವೆಂಕಟೇಶ್ ಸಂಪಾದಿಸಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಪಾರ್ವತಿ ನಾಗೇಂದ್ರ, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ಎಲ್.ಎನ್.ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಡಾ||ಎನ್. ಅನಂತರಾಮನ್, ಡಾ|| ವ್ಹಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್, ಡಾ|| ಸುಚಿತ್ರಾ ಹಾಗೂ ಶ್ರುತಿ. ವೈ.ಎಂ. ಅವರು ಬರೆದ ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಕೃತಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ.

ಕೃತಿ: ಕುಸುಮರೋಗ (ಹಿಮೋಫೀಲಿಯಾ)
ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಸುರೇಶ ಹನಗವಾಡಿ
ಪುಟಗಳು: 78 ಬೆಲೆ: 35ರೂ
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ವರ್ಷ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್
1208, 1ನೇ ಮಹಡಿ, 26ನೆ
ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 41ನೇ ಅಡ್ಡ
9ನೇ ಬಡಾವಣೆ, ಜಯನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 061



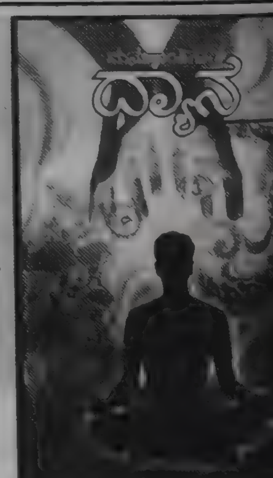
ಎಳೆಯರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ರೋ ಕುಸುಮರೋಗ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದ

ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಮಾಹಿತಿ, ಹಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖ ವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋ ಕುರಿತಂತೆ ಬರೆದಿರುವ ಅಪರೂ ಕೃತಿಯಿದು.

ಕೃತಿ: ಮನಃಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ
ಲೇಖಕರು: ಆರ್.ವ್ಹಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ
ಪುಟ: 120 ಬೆಲೆ: ರೂ.40
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಉಷಾ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್
ನಂ.62 , 5ನೆ ಕ್ರಾಸ್
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 002

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಭಾರೀ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದೆ. ಈ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮನಃಶಾಂತಿ ದೊರಕಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತೀಯರು ಬಹುಕಾಲದ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.



ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ 13 ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಆರ್.ವ್ಹಿ.ಕಟ್ಟೀಮನಿಯವರ ಜನಪ್ರಿಯ ಲೇಖನಮಾಲೆ ''ಧ್ಯಾನ'' ಇದೀಗ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ 'ಮನಃಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದಿದೆ.

ಓದುಗರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಜೀವನಾಡಿ ಕಚೇರಿಯಿಂದಲೂ ನೇರವಾಗಿ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆ 40ರೂ.ಗಳನ್ನು ಎಂ.ಓ. ಮುಖಾಂತರ ಇಲ್ಲವೆ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದ ಡಿ.ಡಿ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ನಂ.122 ವೈ, 3ನೆಯ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-10. ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲೇಖಕರು - ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದ್ದರೆ - ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರ ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜೀವನಾಡಿ **'ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು'** ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಕಿರು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
-ಸಂ

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ಸೃಜನ

ಜಾಜಿಮಲ್ಲಿಗೆ

ಜಾಜಿಮಲ್ಲಿಗೆ' ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಮಹಿಳೆ ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರ ಧಕ್ಕೆ ಮನ ಅರಳುವುದು. ಈ ಹೂವು ಬಿಳಿ ದ್ದು ತುಸು ನಸುಗೆಂಪಿನಿಂದ ಮನಮೋಹಕ ದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಲ್ಲಿಗೆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಇದರ ರು ಭಾರತ. ಜಾಜಿಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಬಳ್ಳಿ ಹೂವು, ಹಾಗೂ ಬೇರು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗು ಎಂಬುದು ಬಹುಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಜಾಸ್ಮಿನಮ್ ಗ್ರಾಂಡಿಫ್ಲೋರಮ್ ಎಂದು ಕರೆ ಯಾಗುವ ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಉತ್ತರ ಹಿಮಾಲಯ ತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಪಶ್ಚಿಮಬಂಗಾಳ, ಆಂಧ್ರದ ವಿಶಾಖ ಣ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ತಿರುನಲ್ಲೇರಿ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಸಮತಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶವಾಗಿ ಹುಲುಸಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತೋಟಗಳಲ್ಲೂ ಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಸಮನಾಗಿ ಕಡು ರು ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಪೊದೆಯಾಗಿ ವಾ ಚಪ್ಪರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಬಳ್ಳಿ ಗಿದೆ. ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಹೂಗೊಂಚಲುಗಳು ಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಗಳಿರುವುದು ಅತೀ ದುರ್ಲಭ. ಇದ್ದರೂ ದೋ - ಎರಡೋ ಬೀಜಗಳಿರುವ ಕಾಯಿಗಳೂ ಟ್ಟಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸುವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಹೂಗಳಿಗೆ ಗೂ ಸುಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಬೆಳೆ ತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸುಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ ಜಗತ್ತಿನ ರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೇಡಿಕೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧಿ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಲ್ಲಿಗೆ ಮೊಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ನೀಡುವ ಡೋಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ೆ. ಪೂರ್ತಿ ಅರಳಿದ ಹಾಗೂ ಆಗ ತಾನೇ ಬಿಡಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಯೋಗ : ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಜಾಜಿ ಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಲ್ಲವೇ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಡಿ ಅದನ್ನು ಎದೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಜಾಜಿಹೂವಿನ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯಾಗಿ ನಾಣ್ಯದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಜಾಜಿ



ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಜಾಜಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುರಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಜಾಜಿ ಹೂವಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜಾಜಿ ಹೂವು ಅಥವಾ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ :

ಒಂದು ಭಾಗ ಜಾಜಿ ಹೂವು ಇಲ್ಲವೇ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಭಾಗ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಲು ಇಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೈಲ ಅಥವಾ ಜಾತ್ಯಾದಿಘೃತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ❑

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು

(70 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಸ್ನೇರ್: ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಾಂಶ, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲು ಈ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪಿಕುಲಮ್: ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳಾದ ಗುದ, ಯೋನಿ, ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉಪಕರಣ.

ರಿಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟರ್: ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಅಂಚನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಅಗಲಿಸಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರೈಲ್ಸ್ ಟ್ಯೂಬ್: ರೈಲ್ಸ್‌ನ ನಳಿಕೆ. ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಳಕುವ ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬೇಡವಾದ ವಿಷಯುಕ್ತ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಈ ರೈಲ್ಸ್ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಳಾಸ: ಸಂಜೀವಿನಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ಅತ್ತಿಗೇರಿ ಅಂಚೆ
ತಾ: ಶಿಗ್ಗಾಂವ, ಜಿಲ್ಲೆ: ಹಾವೇರಿ

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಆಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಸ್ಟಮಿ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

ಆಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಯನ್ನು 'ಆಸ್ಟಮೇಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ಟಮಿ ಎಂದರೇನು?

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೀಕಮ್, ಎಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೋಲನ್, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವರ್ಸ್ ಕೋಲನ್, ಡಿಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೋಲನ್, ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡ್ ಕೋಲನ್ ಮತ್ತು ಮಲಾಶಯ (ರೆಕ್ಟಂ) ಎನ್ನುವ ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕರುಳು ಎನ್ನುವ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.)

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ - ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ರೊಹ್ನ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Crohn's Disease), ಟಿ.ಬಿ... ಇವುಗಳ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಘಾತ ಕ್ಕೀಡಾದುದರಿಂದಾಗಲಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಸಂದರ್ಭ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಘಾತವಾಗಿರುವಾಗ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವುದುಂಟು. ಆ ಪೆಟ್ಟು ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಆ ಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಮಲ ಹೊರನುಗ್ಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿಯೇ ತೊಲಗಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಕರುಳಭಾಗವನ್ನು ಹೊರತಂದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ **'ಆಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ'** ಎನ್ನುವುದು.

ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಹರ್ನಿಯಾದಂತಹ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಲ ಕೆಳಗಿಳಿಯದೆ ರೋಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ವಿಧಾನ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಕರುಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿರುವ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

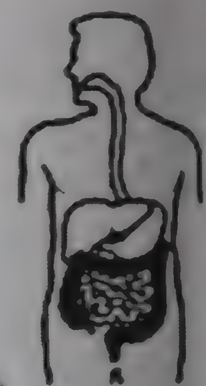
♦ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ

ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ಯಾಪಲ್ (Staple) ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣ ಬ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತೊಲಗಿಸುವುದುಂಟು ಎಂದು ಹೇಳಿತ - ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ (Ileostomy) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಇನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆ ಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ (Colostomy) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

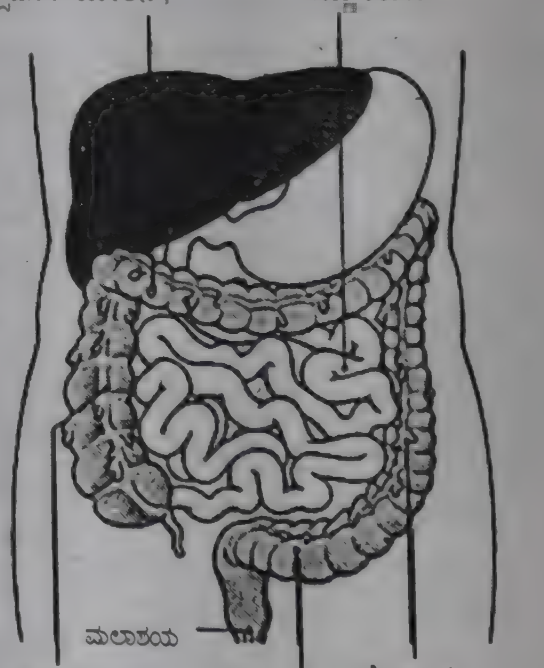
ಈ ಎರಡೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತುಸು ವಿವರ ನೋಡೋಣ:



ಇಲಿಯಂ (Ileum)

ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವೇ ಇಲಿಯಂ ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಜೆಜುನಮ್ (jejunum)ನೊಂದಿಗೂ ಕೆಳಭಾ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಸೀಕಮ್(caecum)ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶ (Stomach) ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲಿಯಂನ ಕೆಲಸ.



ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ

ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ಸೋಂಕುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು (Ulcerative Colitis) ಅಥವಾ ಕ್ರೊಹ್ನ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Crohn's Disease)ಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಗ್ಗದೆ ವರ್ಷಾನು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇದ್ದು ಪೀಡಿಸುವುದುಂಟು. ಮುಂದೆ ಅವು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ.

ಈ ಅಪಾಯ ತಡೆಗಟ್ಟಲೋಸುಗ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪಾರುಮಾಡಲು ದೊಡ್ಡಕರುಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಇಡಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನ್ಮತಃ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ; ಹಾಗೂ ಫೆಮಿಲಿಯಲ್ ಪಾಲಿಪೋಸಿಸ್ (Familial Polyposis) ಎನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ದೊಡ್ಡಕರುಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಕರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ರಂಧ್ರಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು (ಇದನ್ನೆ ಇಲಿಯಮ್ ಎನ್ನುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ.) ತುಸು ಹೊರಗೆಳೆದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಎರಡಿಂಚು ಹೊರಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ 'ಸ್ಟೋಮಾ' (Stoma)ವನ್ನು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಟೋಮಾದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಲಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಿಣ್ವ (Enzyme)ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಮಲಪದಾರ್ಥವು ಸ್ಟೋಮಾದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಹು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಸ್ಟೋಮಾದ ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಸಲುನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಲಚೀಲದೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಚೀಲದ ತಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊರದೂಡಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕ್ಲಾಂಪಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಶ್ವತ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ - ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ

ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಕ್ರೊಹ್ನ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಶಾಶ್ವತ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ವಿಧಾನವನ್ನೇ.

ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಕೆಲ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ:

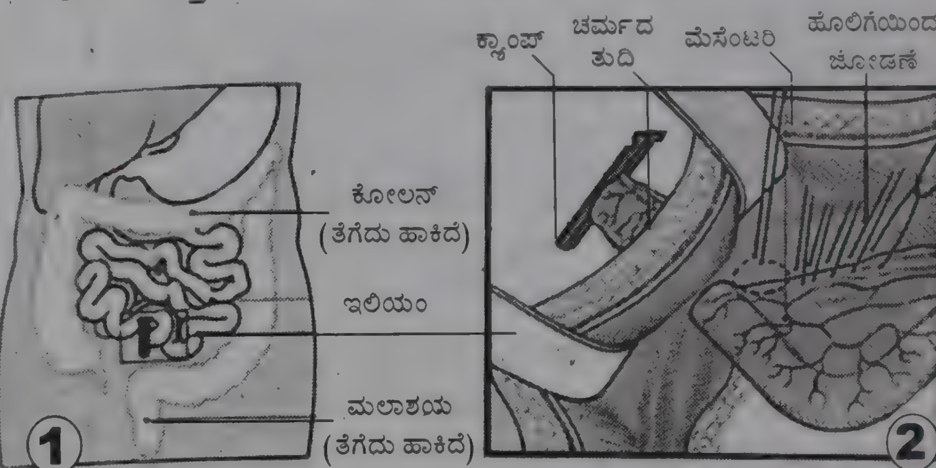
☛ ಕೋಲನ್(Colon)ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಾದಾಗ (Partial Colectomy) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಗಾಯ ಮಾಯುವವರೆಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

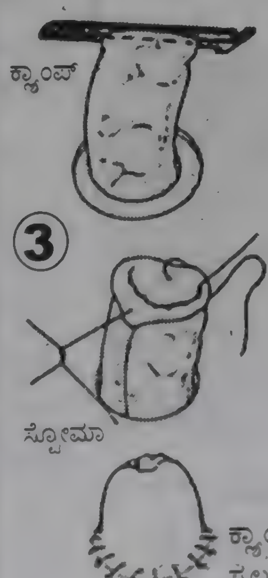
☛ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಹರ್ನಿಯಾದಂತಹ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಲ ಕೆಳಗಿಳಿಯದೆ ರೋಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ವಿಧಾನ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಕರುಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿರುವ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. Partial ಕೊಲೆಕ್ಟಮಿಯ ಮೂಲಕ ಆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ, ಕರುಳಿನ ಗಾಯ ಮಾಯ್ದ ನಂತರ ಪುನಃ ಆ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ರೋಗಿಗೆ ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಯೂಶನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ನಂತರ ಕರುಳುಗಳು ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಲ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಚ್ಚು ಹಾಕಿ ಸ್ಟೋಮಾ (Stoma)ಗೋಸ್ಕರ ರಂಧ್ರಮಾಡುತ್ತಾರೆ.







1. ಕೋಲನನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಇಲಿಯಂ ತುದಿಯನ್ನು ಕ್ಲ್ಯಾಂಪಿನಿಂದ ಬಿಗಿಸಿ, ಸ್ಟೋಮಾ ಮಾಡಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಇಲಿಯಂನ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

2. ಆ ರೀತಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ ಇಲಿಯಂ ತುದಿಯನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆಳೆದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಸೆಂಟರಿ (Mesentery)ಯನ್ನು ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

3. ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರತಂದ ನಂತರ ಇಲಿಯಂಗಿರುವ ಕ್ಲ್ಯಾಂಪನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಇಲಿಯಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೊಲಿದರೆ ಸ್ಟೋಮಾ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಕರುಳುಗಳು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸತೊಡಗಿದ ನಂತರ ಸ್ಟೋಮಾಗೆ ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ಚೀಲವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅಡೆಸಿವ್ ಟೇಪಿನಿಂದ ಅಂಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿ, ಮಲ ಜಿಗುಟು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋಮಾದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮಾರು ಆರು ವಾರ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕಶ್ರಮ ಮಾಡಬಾರದು.

ಇಲಿಯಾಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಇರುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಆಮೇಲೆ ಸ್ಟೋಮಾ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಪದೇ ಪದೇ ಮೆಡಿಕಲ್ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ (COLOSTOMY)

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೋ, ಆ ಭಾಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

☛ ಸಿಕಾಸ್ಟಮಿ (Cecostomy) : ಸೀಕಮ್ ಎನ್ನುವುದು ಸಣ್ಣಕರುಳು ಕೊನೆಗೊಂಡ ನಂತರ ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಶುರುವಾಗುವ ಭಾಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿಕಾಸ್ಟಮಿ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾಗುವ ಸ್ಟೋಮಾ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

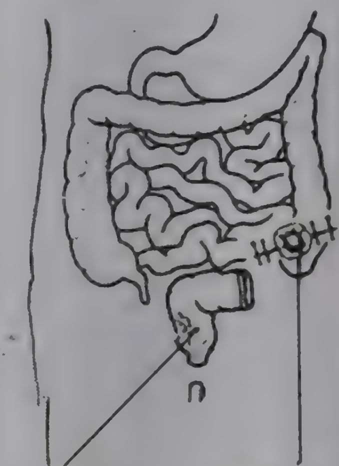
ಆಸ್ಟಮಿ ರೋಗಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ನಿಯಮ, ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಎಲೆಕೋಸಿನಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಬೀಜ, ಕಾಳುಗಳಂಥವು ಸ್ಟೋಮಾದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಈ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಮಲ ನೀರಿನಂತಿದ್ದು ಕೆಲ ಜೀರ್ಣರಸಗಳೂ ಹಾಗೂ ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಲ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಕಿದಾಗ ಚರ್ಮ ತೀಡಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಕೆಂಪಾಗಿ ತುಂಬ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ 'ಬಾಯಿ' (Opening) ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವ ಮಲವನ್ನೂ, ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರತಳ್ಳಲು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಕೊಳವೆ ಅಥವಾ ಚೀಲದಂಥದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

☛ **ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವರ್ಸ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ :** ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವರ್ಸ್ ಕೋಲನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈ ಹೆಸರು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸುವ 'ಸ್ಟೋಮಾ' ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಕ್ಕಾಗಲಿ, ನಡುವೆಯಾಗಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ







ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ ಚೀಲ ಅಳವಡಿಸುವುದು

ಚೀಲವನ್ನು ಸ್ಟೋಮಾದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಡೆಸಿವ್ ಟೇಪಿನಿಂದ ಅಂಟಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ನಂತರ ಹಳೆಚೀಲ ತೆಗೆದು ಹೊಸದನ್ನು ಅಳವಡಿಸು ತ್ತಾರೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಎರಡು ವಿಧ:

ಎ) ಲೂಪ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ ಬಿ) ಡಬಲ್ ಬ್ಯಾರಲ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ

ಎ) ಲೂಪ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ : ಇದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಡರಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಾಡಿದ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ನಡುವೆ ಒಂದು ರಾಡ್ ಇರಿಸಿ, ಕರುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ತೆರೆ (Open) ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎರಡು 'ಬಾಯಿ'(Openi ಗಳಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮಲಪದಾರ್ಥ; ಎಡಭಾಗ ತುಸು ಕೀವು, ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಬಿ) ಡಬಲ್ ಬ್ಯಾರಲ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ : ಇದರಲ್ಲಿ ರಾಡ್ ಇ ಬದಲಾಗಿ ಕರುಳು ತುಂಡರಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೊಂದರಂತೆ ಅಥವಾ ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆಳೆದು ಅಳ ತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಲಗಡೆಯದರಿಂದ ಮಲ, ಎಡಗಡೆಯದ ಕೀವಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಟೋಮಾಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕಿರುತ್ತ ಸ್ಟೋಮಾಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಸು ಮೇಲ್ಭಾಗ ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಟೋಮಾಗಳಿಂದ ಹೊರ ಮಲ ಸಿಕಾಸ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಮಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

☛ ಡಿಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ ಮತ್ತು ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ:

ಡಿಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೊಲನಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡ್ ಕೋಲನ್ನಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಡಿಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ಮಾಯ್ಡ್ ಲಾಸ್ಟಮಿ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗ್ಮಾಯ್ಡ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ ಪ್ರಕರಣಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವ ಸ್ಟೋಮಾಗಳು ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹೊರಗೊಳವೆ(Outlets)ಗಳ ಬಳಿ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಲಪದಾರ್ಥ ಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತುಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಈ ಸ್ಟೋಮಾಗಳಿಂದ ರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತುಸು ಕ್ರಮಬದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಂಥವರಿಗೆ ಇರಿಗೇಶನ್ ಎನ್ನುವ ಎನಿಮಾ ರೀತಿಯ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಸಬಹುದು. ದರಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಲಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿಸಿ, ಪುನಃ 24 ತಾಸು ಳವರೆಗೆ ಮಲ ಬರದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲಾಸ್ಟಮಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ

ಕೊಲಾಸ್ಟಮಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದು. ಲಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸಹಜ ಪ್ರೇರಣೆಯುಂಟಾ ವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಟೋಮಾ ಮೂಲಕ (Surgical pening) ನಡೆಯುವ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅಸಂಕಲ್ಪಿತ ಚರ್ಯೆಯಂತೆಯೆ ಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ ಇಂಥ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬಳಿ ಚೀಲದಂಥದೊಂದನ್ನು ಅಳವಡಿಸ ಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂಕಲ್ಪಿತವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದು ಆ ಚೀಲದೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರೋಗಿ ಅದನ್ನು ಾಲಿ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಚೀಲ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ - ಸೂಚನೆಗಳು

☛ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋಮಾ ಸೋಂಕಿಗೆ (Septic) ಈಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಸಾಬೂನಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

☛ ಚೀಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ಈ ಚೀಲವಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

☛ ಸ್ಟೋಮಾವನ್ನು ಅರಳೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಸು ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆಂದು ಹೆದರಬೇಕಿಲ್ಲ, ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

☛ ತಜ್ಞ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಂದ ಆಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಆತಂಕ ತಲೆದೋರದು.

☛ ಆಸ್ಟಮಿ ರೋಗಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ನಿಯಮ, ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಎಲೆಕೋಸಿನಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಬೀಜ, ಕಾಳುಗಳಂಥವು ಸ್ಟೋಮಾದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

☛ ದೇಹಕ್ಕೆ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡದ ಆಟ, ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮದಂಥ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

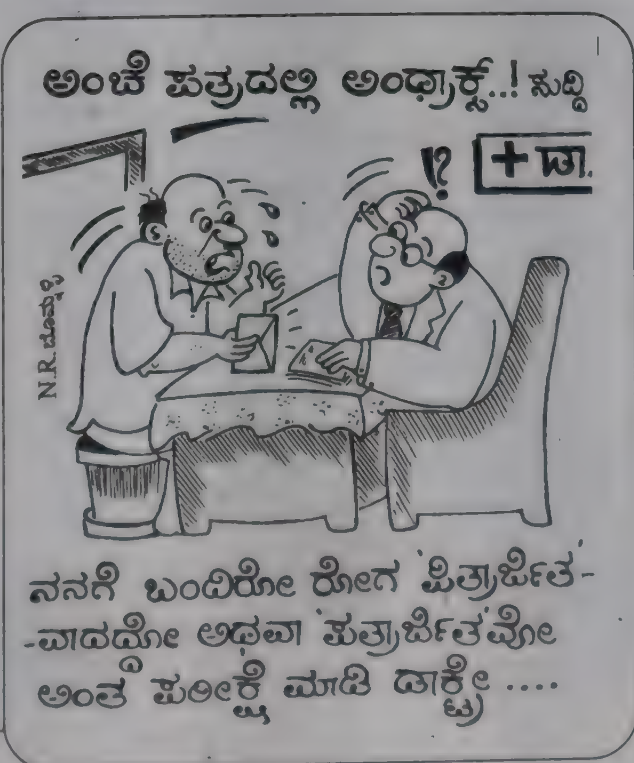
☛ ಗದ್ದಲವಿರುವ ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಸ್ಟೋಮಾದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

☛ ಪ್ರಯಾಣ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟು ದಿನ ಹೋಗುವುದಿರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಆಸ್ಟಮಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೊಯ್ಯಬೇಕು. ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಕೈಗೆಟುಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಚೀಲದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಾಪಮಾನವಿರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

☛ ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದಾಗ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ತಮಗೆ ಆ ಮುಂಚೆಯೆ ಆಸ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದುದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಸ್ಟಮಿಯ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೆ, ಗೊತ್ತಿರುವ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ರೋಗಿ ಸೇರಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಮಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ತನಗದು ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ರೋಗಿ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಬೇಕು. ●

ಕಿಡ್ನಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ದೂರವಿರಲು 5 ಉಪಾಯಗಳು

- ಜ್ವರ, ನಡುಕ, ಸುಸ್ತು , ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬೆನ್ನು - ಸೊಂಟ ನೋವು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಲೋಟ ನೀರಾದರೂ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಉನ್ಮತ್ತತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮದ್ಯ, ಲಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಯಂತಹ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಫೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಅಧಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕಿಡ್ನಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹತ್ತಿಯ ಹೊರತು ಬೇರೆಯದನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ.. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

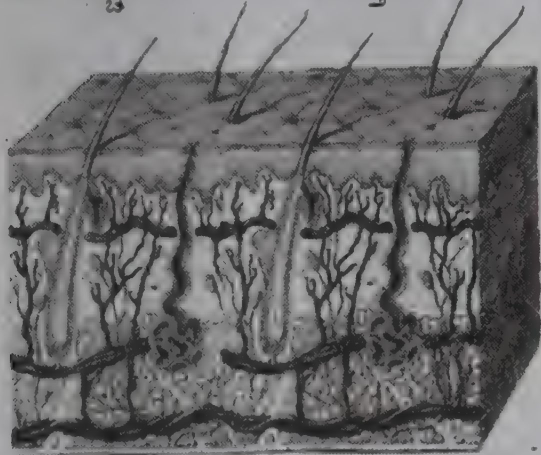


ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ಬೇಕೆ ?

ಚರ್ಮವು ಯೌವನದ ಸಂಕೇತ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಂಗ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚದರ ಸೆಂ.ಮೀ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಡಿ ರಕ್ತನಾಳ, 100 ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು, 3,000 ಸಂವೇದನಾ ನರಾಗ್ರಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ನರ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ 25 ಗ್ರಾಹಕಗಳು, ನೋವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ 200 ನರಗಳು, ಶೈತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಎರಡು ಗ್ರಾಹಕಗಳು, ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ 12 ಗ್ರಾಹಕಗಳು, 10 ಕೂದಲು ಹಾಗೂ 15 ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚರ್ಮ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಚರ್ಮ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾಧನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು (ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಸಾಧನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇವು ಒಗ್ಗದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಪ್ರಸಾಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗಾಗಬಹುದು, ಗಂಧೆಗಳೇಳಬಹುದು,

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬರವಸೆ-ಕನಸುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮಾರಾಟದ ಹಿಂದಿರುವ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಬಂಡವಾಳವೆಂದರೆ ಪ್ರಚಾರ. ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ರಚಾರದೊಡನೆ ಭರವಸೆ-ಕನಸುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಹುನ್ನಾರು ಯುವಜನತೆಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 15ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೌರವರ್ಣ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಕ್ರೀಮುಗಳು ಮೆಲಾನಿನ್ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.



ನವೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೂದಲು ಉದುರಬಹುದು
ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಬಹುದು. ಸುಕ್ಕುಗಟ್
ಬಹುದು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರ
ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲ
ಸಲ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್
ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷ
ನಿಯಂತ್ರಣ (FDA) ಇಲಾಖೆಗೆ ಬರು
ದೂರುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ದೂರುಗಳ
ಪ್ರಸಾಧನ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿ
ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಸೋ
ದ್ರಾವಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರುಗ
(ಶೇ.11) ಬಂದಿವೆ. ಪೇಸ್ಟ್, ಹಲ್ಲುಪುಡಿ, ಬಾ
ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಬರುವ ದ್ರಾವಣಗಳದ
ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನ (ಶೇ.9). ಬೆವರು ನಿವಾ
ಹಾಗೂ ದುರ್ಗಂಧ ನಿರ್ವಾಹಕಗಳದ್ದು (ಶೇ.
ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಕಾಡಿ
ಮಸ್ಕರ, ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಪಾಲಿಶ್‌ಗ
ಹಾಗೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಸ
ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಬಿಗಿ ಕಾನೂನುಗಳಿಲ್ಲ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹ
ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಕ
ನಿಟ್ಟಾದ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಸೌಂದ
ವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ
ಕಾನೂನುಗಳಿಲ್ಲ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ
ನಿರ್ದೇಶನವಿಲ್ಲ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡ
ಮೊದಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡ
ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೊಂ
ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿ ಅನಾಹುತ
ಯಾದದ್ದು, ಕಳಪೆಯಾದದ್ದು ಎಂಬು

...ಬಿಸುವ ಹೊಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ, ಸರ್ಕಾರದ ...ಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಯಾರಕರು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ...ಕ್ಷತೆಯ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ...ು ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ... ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ದೊರೆ...ತ್ತವೆ.

...ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮಾರು... ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಇಡೀ ವ್ಯವಹಾರವು ...ವಸೆ-ಕನಸುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ...ಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮಾರಾಟದ ...ದಿರುವ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಬಂಡವಾಳವೆಂದರೆ ...ಾರ. ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ರಚಾರದೊಡನೆ ಭರವಸೆ-...ಸುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ...ಡುವ ಹುನ್ನಾರು ಯುವಜನತೆಗೆ ಅರ್ಥ ...ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ...ನ್ನು ಮೆಲಾನಿನ್ ಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ...ನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ...ಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಸತ್ಯ. ಆದರೂ 15ದಿನ ...ಲ್ಲಿ ಗೌರವರ್ಣ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ...ಳ್ಳು ಭರವಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಇಂದು ...ಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಕ್ರೀಮುಗಳು ...ಲಾನಿನ್ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ ...ಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುವು...ಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ಎಂದೂ ...ಡೆದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆ, ...ಸಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ತೋರಿಯೇ ಸೌಂದರ್ಯ...ರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಇಂದು ...ಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಗ್ರಾಹಕರು ...ಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ...ೀಮು ನಿಜಕ್ಕೂ ಇರುವುದಾದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ...ಪು ಬಣ್ಣದವರು ಇರುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ! ನಿಗ್ರೋ ...ನರೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು ಅಥವಾ ...ಶ್ಮೀರದ ಸೇಬಿನ ಹಾಗೆ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾಗಿ ...ಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದು ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ...ಾಮಗ್ರಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ...ಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಚಂದನ, ಅರಿಶಿಣ, ತುಳಸಿ, ...ಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ, ಹಾಲು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ...ಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂದು ...ರ್ಜರಿ ಪ್ರಚಾರದೊಡನೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ... ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ ...ಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ...ಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ...ವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ...ಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಜಾಹೀರಾತೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರೂ ಸಹ ಸೋಮಾರಿಗಳು. ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಯಾರು ತೇದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕ್ರೀಮುಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಕ್ಕೆ 10ರಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಉತ್ಪಾದಕರಿಗೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಿ, ಎಂತಹ ಕಳಪೆ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಸರಿ, ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾರಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಜಾತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಅರೆಬರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ವಿದ್ಯಾವಂತ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಲೋಳೆಸರ (ಅಲೋಯ್‌ವೆ) ಇರುವ ಕ್ರೀಮ್ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ಲಾಸೆಂಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಇರುವ ಕ್ರೀಮು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಡುತ್ತದೆ, ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಇರುವ ಕ್ರೀಮು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲ ಅರೆಬರೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು. ವಿಜ್ಞಾನವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಲೇಪನದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಎಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಕ್ರೀಮುಗಳ ಉತ್ಪಾದಕರು, ಜಾಹೀರಾತಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ.



ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ನೈಜ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಥಳಕು-ಬಳಕಿಗೇ ಸಮಾಜ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ನೈಜ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಥಳಕು-ಬಳಕಿಗೇ ಸಮಾಜ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಕೆಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಯಾವ ಬಗೆಯದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ. **ಒಣಚರ್ಮ, ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಚರ್ಮ.**

ಒಣಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಇಂತಹವರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಂಬು ರೂಪ ಸ್ತರಪದರವು ನೀರು-ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ, ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಒಣಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಡಿಟರ್ಜಂಟ್-, ಸೋಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ತೀರಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ-ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸಲ್ ಮುಂತಾದವು ಈ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ಇವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಣಗಿಸುತ್ತವೆ.

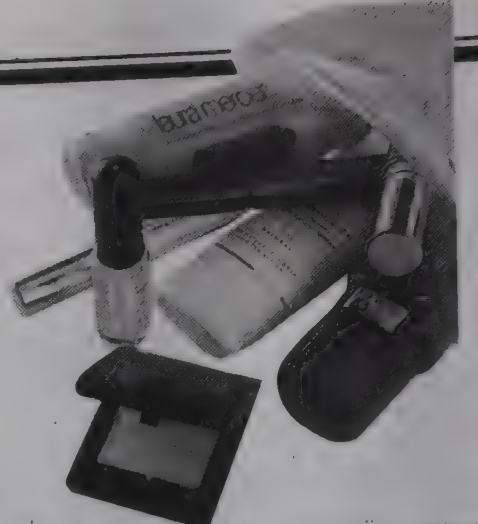
ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು. ಒಣ ಹವೆಯು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ಹಾಗೂ ಸನ್‌ಲ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಣಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರು ಅತ್ಯಧಿಕ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇರುವ ಈಜುಗೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜಬಾರದು.

ಒಣಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹುರುಪೆಗಳೇಳಬಹುದು. ಒಡೆಯಬಹುದು. ಬಿರುಕು ಬಿಡಬಹುದು. ಉರಿ, ನವೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಬಿರುಸಾಗಬಹುದು. ಗಾಯಗಳೂ ಆಗಬಹುದು- ಒಣಚರ್ಮ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಒಣಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

* *ಸ್ನಾನವನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿ.*
* *ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಬಳಸಿ.*
* *ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ. ಚರ್ಮವು ಉರಿಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*
* *ಸೋಪಿನ ಬದಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ.*
* *ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಾಗ, ಪಾತ್ರ ತೊಳೆಯುವಾಗ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ-ಪೆಟ್ರೋಲು ಬಳಸುವಾಗ ಕೈಗವಚಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.*
* *ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಬಳಸಬೇಡಿ.*
* *ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಮೇಣ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಟಿ, ಕೆನ್ನೆ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ.*
* *ಮಾಯಿಸ್ಚುರೈಸ್‌ಯುಕ್ತ ಸೋಪುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.*

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವವರ ಚರ್ಮ ಸದಾ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿ ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಜನರು ಬೆವರಿದಾಗ, ಬೆವರಿನೊಡನೆ ಹೊರಬರುವ ತೈಲವು ಇಡೀ ಚರ್ಮದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.



ಅತಿ ತೈಲ-ಬೆವರನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರು ಮುಖ-ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸೋಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುವುದು ಅನಗತ್ಯ.

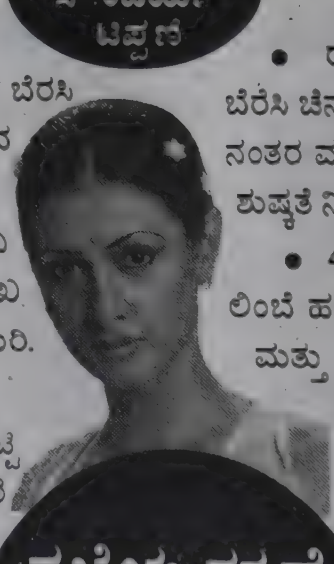
ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಸಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಲಾಜಿನ್‌ನನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪುಗಳೂ ಸಹ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಹೆಸ ಪ್ಯಾಚ್ ಟೆಸ್ಟ್, ಬಳಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿದು.

* *ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್, ಸೆಂಟ್, ಸ್ನೋ, (ಕ್ರೀಂ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಎಡ ಮುಂದೋಳಿನ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ (ಕ್ಯುಬೈಟ ಫೊಸ್ಸಾ) ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಚ್ಚಬೇಕು.*
* *24 ಗಂಟೆ ಬಿಡಬೇಕು.*
* *ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸಾಧನ ಸಾಮ ಹಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾ ಗಳಾಗಿರಬಾರದು. ನವೆ, ಉರಿ, ಗಂಧೆ, ಬ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರಬಾರದು.*
* *ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾಧನ ವಸ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ತಿಳಿ ಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾ ದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಸಹ ಅವನ್ನು ಬಳಸಬಾರ*

ಪ್ರಸಾಧನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಿತವಾ ಬಳಸಬೇಕು. ಪೌಡರನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹಾಕಿದ ಬೆವರು ನಾಲಿಕೆಗಳ ರಂಧ್ರ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಬಹು ತೆಳುವಾಗಿ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸಬೇ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಬಹು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಂ ಉ ಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂ ಸಾಬೂನು ಸಾಕು. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಶಾಂಪೂಗಳಿಗಿ ಸೀಗೆಪುಡಿ 80%+ ಅಂಟುವಾಳಕಾಯಿ ಪುಡಿ 2 ಮಿಶ್ರಣ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸುಗಂಧ ಲೇಪ ಸಿಂಪಡಿಕೆಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸೌಂದರ್ಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ



ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

● ಸಾಬೂನಿನ ಬಳಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

● ರೋಸ್‌ವಾಟರ್, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು.

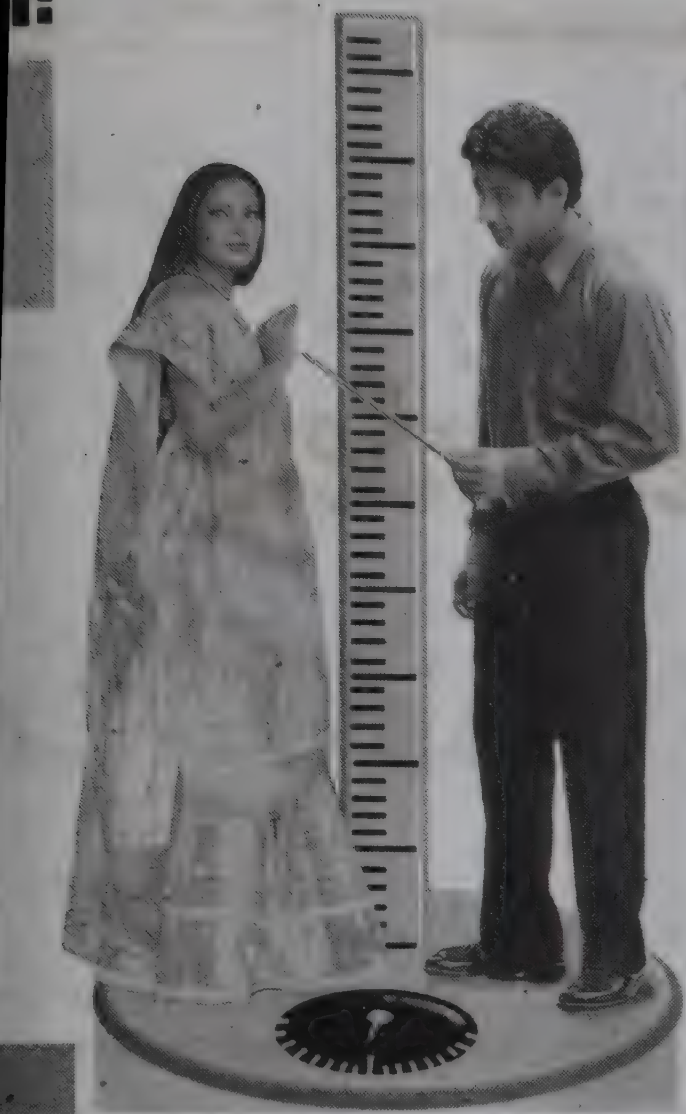
● ಮೊಸರಿಗೆ ಅರಿಸಿನ, ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು 2 ಹನಿ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುವುದು.

● ರೋಸ್‌ವಾಟರ್‌ಗೆ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಗಟ್ಟಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಪೇಸ್ಟ್ ಉಳಿದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೂ ಲೇಪಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

● ರೋಸ್‌ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚೂ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ, 10 ನಿಮಿ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗುವುದಲ್ಲ ಶುಷ್ಕತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

● 4 ಚಮಚ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ 10 ಹನಿ ಮತ್ತು ಒ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ, ಕ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದ ನೆರಿಗೆಗಳು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ.

● ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನೆರಿಗೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸವತೆಕಾಯಿ ಲಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ ಬೆರೆಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನಿಧಾನ ನೆರಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿ, ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತೂಕವಿದ್ದೀರಾ?

ಅರಿಂಜಯ

ಸೌಂದರ್ಯದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯದಷ್ಟೇ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮೈ ಮಾಟ ಮಟ್ಟಸವಾಗಿರ ಬೇಕೆಂದು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಬಯಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಹೆಣ್ಣೇ ಆಗಲಿ, ಗಂಡೇ ಆಗಲಿ— ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರಾಗಲಿ, ತೀರ ದಢೂತಿಯಾಗಿದ್ದರಾಗಲಿ, ನೋಡಲವರು ತುಸು ವಿಕಾರ(?)ವಾಗಿಯೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೇ ಹಾಗೆ— ಕೆಲವರು ಸೊಣಕಲ ಕಡ್ಡಿಗಳಂತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು 'ಬೋಂಡಾ'ಗಳಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರು, ತಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿದ್ದು, ಸೊಗಸಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರನ್ನೇ ನಾವು ವಾಡಿಕೆಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸುಂದರ/ಸುಂದರಿ' ಎನ್ನುವುದು.

ಮತ್ತೆ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ತೂಕವಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕೆಳಗಿನ ಚಾರ್ಟ್ ನೋಡಿ.

ಪುರುಷರು

ಎತ್ತರ	ಸಾಧಾರಣ ಮೈಕಟ್ಟು	ಮಧ್ಯಮ ಮೈಕಟ್ಟು	ಆಜಾನುಬಾಹು ಮೈಕಟ್ಟು
155 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 1")	51 - 54 ಕಿಲೋ	54 - 59 ಕಿಲೋ	57 - 64 ಕಿಲೋ
158 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 2")	52 - 56 ಕಿಲೋ	55 - 60 ಕಿಲೋ	59 - 65 ಕಿಲೋ
160 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 3")	53 - 57 ಕಿಲೋ	56 - 62 ಕಿಲೋ	60 - 67 ಕಿಲೋ
163 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 4")	55 - 58 ಕಿಲೋ	58 - 63 ಕಿಲೋ	61 - 69 ಕಿಲೋ
165 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 5")	56 - 60 ಕಿಲೋ	59 - 65 ಕಿಲೋ	63 - 71 ಕಿಲೋ
168 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 6")	58 - 62 ಕಿಲೋ	61 - 67 ಕಿಲೋ	64 - 73 ಕಿಲೋ
170 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 7")	60 - 64 ಕಿಲೋ	63 - 69 ಕಿಲೋ	67 - 75 ಕಿಲೋ
173 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 8")	62 - 66 ಕಿಲೋ	64 - 71 ಕಿಲೋ	68 - 77 ಕಿಲೋ
175 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 9")	64 - 68 ಕಿಲೋ	66 - 73 ಕಿಲೋ	70 - 79 ಕಿಲೋ
178 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 10")	65 - 70 ಕಿಲೋ	68 - 75 ಕಿಲೋ	72 - 81 ಕಿಲೋ
180 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 11")	67 - 72 ಕಿಲೋ	70 - 77 ಕಿಲೋ	74 - 84 ಕಿಲೋ
183 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 0")	69 - 74 ಕಿಲೋ	72 - 79 ಕಿಲೋ	76 - 86 ಕಿಲೋ
185 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 1")	71 - 76 ಕಿಲೋ	74 - 82 ಕಿಲೋ	78 - 88 ಕಿಲೋ
188 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 2")	73 - 76 ಕಿಲೋ	76 - 84 ಕಿಲೋ	81 - 90 ಕಿಲೋ
190 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 3")	74 - 79 ಕಿಲೋ	78 - 86 ಕಿಲೋ	83 - 93 ಕಿಲೋ
193 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 4")	76 - 81 ಕಿಲೋ	80 - 88 ಕಿಲೋ	85 - 95 ಕಿಲೋ
195 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 5")	78 - 83 ಕಿಲೋ	82 - 90 ಕಿಲೋ	87 - 97 ಕಿಲೋ
198 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 6")	80 - 85 ಕಿಲೋ	84 - 92 ಕಿಲೋ	89 - 99 ಕಿಲೋ
ಪುರುಷರ ಮಣಿಕಟ್ಟು	16 ಸೆಂ.ಮೀ ಗಿಂತಲೂ ಕಮ್ಮಿ	16-18 ಸೆಂ.ಮೀ.	16ಸೆಂ.ಮೀ ಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ

ಸ್ತ್ರೀಯರು

ಎತ್ತರ	ಸಾಧಾರಣ ಮೈಕಟ್ಟು	ಮಧ್ಯಮ ಮೈಕಟ್ಟು	ಆಜಾನುಬಾಹು ಮೈಕಟ್ಟು
148 ಸೆಂ.ಮೀ. (4' 10")	44 - 48 ಕಿಲೋ	46 - 51 ಕಿಲೋ	49 - 57 ಕಿಲೋ
150 ಸೆಂ.ಮೀ. (4' 11")	45 - 49 ಕಿಲೋ	47 - 53 ಕಿಲೋ	51 - 58 ಕಿಲೋ
153 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 0")	46 - 50 ಕಿಲೋ	49 - 54 ಕಿಲೋ	52 - 59 ಕಿಲೋ
155 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 1")	48 - 52 ಕಿಲೋ	50 - 55 ಕಿಲೋ	53 - 61 ಕಿಲೋ
158 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 2")	49 - 53 ಕಿಲೋ	51 - 57 ಕಿಲೋ	55 - 63 ಕಿಲೋ
160 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 3")	50 - 54 ಕಿಲೋ	53 - 59 ಕಿಲೋ	55 - 63 ಕಿಲೋ
163 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 4")	52 - 56 ಕಿಲೋ	54 - 61 ಕಿಲೋ	59 - 66 ಕಿಲೋ
165 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 5")	54 - 58 ಕಿಲೋ	56 - 63 ಕಿಲೋ	60 - 68 ಕಿಲೋ
168 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 6")	55 - 59 ಕಿಲೋ	58 - 65 ಕಿಲೋ	62 - 70 ಕಿಲೋ
170 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 7")	57 - 61 ಕಿಲೋ	60 - 67 ಕಿಲೋ	64 - 72 ಕಿಲೋ
173 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 8")	59 - 63 ಕಿಲೋ	62 - 69 ಕಿಲೋ	66 - 74 ಕಿಲೋ
175 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 9")	61 - 65 ಕಿಲೋ	63 - 70 ಕಿಲೋ	68 - 76 ಕಿಲೋ
178 ಸೆಂ.ಮೀ. (5' 10")	63 - 67 ಕಿಲೋ	65 - 72 ಕಿಲೋ	69 - 79 ಕಿಲೋ
180 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 11")	65 - 69 ಕಿಲೋ	67 - 74 ಕಿಲೋ	70 - 81 ಕಿಲೋ
183 ಸೆಂ.ಮೀ. (6' 0")	67 - 71 ಕಿಲೋ	69 - 76 ಕಿಲೋ	72 - 83 ಕಿಲೋ
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಣಿಕಟ್ಟು	13.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಿಂತಲೂ ಕಮ್ಮಿ	13.5 - 15.5 ಸೆಂ.ಮೀ.	15.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ

ಕೈಯ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹಾಕೃತಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಭೀತಿ ಬೇಡ ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿ

ಮೂವತ್ಮೂರು ವರ್ಷದ ಸ್ವಪ್ನಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಊದಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತಲ್ಲದೆ, ನೋವು ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮೊದಲು ಅವಳು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆಕೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಳು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಈ ಶಾಕ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಪ್ನ ಗಾಬರಿಗೊಂಡರೂ ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಇಂದು ಸ್ವಪ್ನ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

''ಇದೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನಡೆದುಹೋಯಿತೆಂದರೆ, ನನಗೆ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಬಹುದೆಂದು ಮೊದಲು ಅನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ 10-12 ದಿನ ಮಾತ್ರ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ನಾನು ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದೆ. ಯಾವಾಗ ಶುರುವಾಯಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಎಂದೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸರ್ಜರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆದರಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ 15 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನಾನು ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 6-7 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದು, ಈಗ ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ'' ಎಂದು ಸ್ವಪ್ನ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರಾವುದೇ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಸ್ವಪ್ನಳಂತೆ ಧೈರ್ಯ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಗಾಬರಿಯಾಗುವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮುಂಬೈ ಮಹಾನಗರವೊಂದರಲ್ಲೇ ಆರು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಸುಮಾರು 22,000ದಷ್ಟು. ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದು ಗಾಬರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲೂ ಅವರಿಗೆ ಸಂಕೋಚ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಎಲ್ಲರೂ ಏನೆನ್ನುವರೋ?' ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗ ಅಂತಿಮ ಹಂತ ತಲುಪಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಡವಾಗದಂ
ಜಾಗರೂಕತೆವಹಿಸಿ.

ಏನಿದು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್? ಸರಳ ಭಾಷೆಯ
ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗು
ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ನಮ್ಮ ಶರೀರ
ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಸಹ
ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದು, ಅದು ಅನಿಯಂತ್ರಿ
ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಇದನ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎನ್ನುವರು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ
ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಶ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೂ
ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದುವುದು.

ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ? ಸರ್ಜರಿಯಂತೂ ಅನಿವಾ
ಆದರೂ ರೋಗಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಸರ್ಜ
ಮೈನರ್ ಆಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ತೊಂದರೆಯೂ ಕಡಿ

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿ
ವಯಸ್ಸು, ಟ್ಯೂಮರ್ ಅಥವಾ ಗಂ
ಗಂಭೀರತೆ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಜ
ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರ
ಕನ್ಸರ್ವಿಂಗ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
ರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವಿರದು.

ಈ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಟ್ಯೂಮರ್ ವ
ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲ
ವುದರಿಂದ ಸ್ತನ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿ
ಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬ
ರಿಕನ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋ
ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯ
ತೆಗೆದುಬಿಡುವರು ಮತ್ತು ಶರೀರದ

ಂಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ತನದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಕ್ಕೆ ಸ್ತನದ ಆಕಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ರ್ವಹಿಸದು. ಇದರ ಜೊತೆ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ತ್ತು ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಕಾರಣವೇನು? - ಋತುಸ್ರಾವ ಅವಧಿಗಿಂತ ಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ನಿಲ್ಲುವುದು ವಾದಾಗ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಚ್ಚು. ಅಂದರೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಲ್ಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರವಿರು ದೋ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು. ದಲ್ಲದೆ ಮೊದಲ ಮಗು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಿಂತ ಧಾನವಾದರೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವ ೀಯರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಚ್ಚು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥ ೀವನೆ, ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು, ತಡ ಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು ಕೂಡ ರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಣ ಕೊಡಲಾಗದು. ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾರಿ ದರೂ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು.

ಅನುವಂಶೀಯವೇ? - ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೌದು. ಮ್ಮ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಳಲ್ಲಿ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಸಲ್ಲದು. ಏನಾದರೂ ಂದೇಹಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ರೋಗದ ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ? - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬಂದೆರಗದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವಿಲ್ಲದೆ, ರೋಗ ಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಆಗಾಗ ಸ್ತನಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಾದ ೋರುವಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಇದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಅವಶ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಸ್ತನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದು ಒಮ್ಮೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಯಂಪರೀಕ್ಷೆ

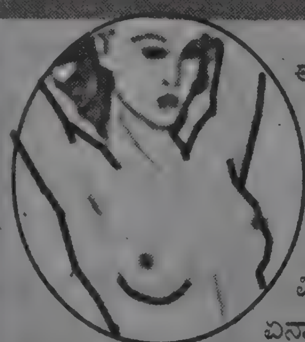
ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದು ನಂತರ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 20 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

1



ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ.

2



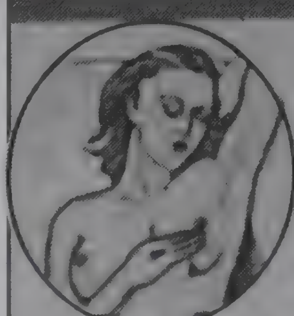
ಈಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನ ವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಏನಾದರೂ ಅಸಹಜ ಸೋರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೇನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದೋ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3



ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈ ಯಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

4



ಹೀಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಸ್ತನದ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಕೆಳಭಾಗ ದಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

5



ಈಗ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕಂಕುಳಿನ ಭಾಗದ ಹತ್ತಿರ ಗಮನಿಸಿ.

6



ಈಗ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

7



ಈಗ ಬಲಸ್ತನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವಯಂಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸು ವುದುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಲಾರದು.



ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ

ಒಂದು ಹಂತದ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಬರಬರುತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಾಗುವ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ತಿರುವು - ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು; ಎರಡನೇ ಮುಖ್ಯ ತಿರುವು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು!

ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಮೆನೋಪಾಜ್ (Menopause) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು (ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದು). ಇದರರ್ಥ: ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯವು ಇನ್ನು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಳಿಗಿನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ ಎಂದು!

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸುವುದು ಒಂದೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - 10 ಜನರಲ್ಲಿ, ಇಬ್ಬರು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಮಗ್ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಎಂಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆಂದೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 45-50 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಋತುಚಕ್ರ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವಳ ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ:

- ಋತು ಚಕ್ರ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗೀಗ ಒಂದೊಂದು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನವಳು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರಮ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು. ಆಯಾ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:-

- ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಕೋಶ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂ[...] ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ[...] ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.
- ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇ[...] ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ, ಎದೆಯ ಮೇ[...] ನಿತಂಬಗಳ ಬಳಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾ[...] ಶರೀರ ಧಡೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋ[...] ಅಂಗೈ-ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಗಳ[...] ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಹ ನೋವು - ಆ[...] ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಸದ್ದುಗಳು ಕೇ[...] ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊ[...]ತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಯೋನಿ ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿ, ಒ[...] ಸಂಭೋಗ ನೋವಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರನಾಳ, ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ[...] ಭಾಗಗಳು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ, ತಟಕ್ಕನೆ ಮೂ[...] ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ[...]
- ದೇಹ ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿ, ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ, ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುವಂತೆ ಕಾ[...] ಬಂದು ನೆರಿಗೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಬಲು ಬೇಗ ಸಲೀ[...] ಗಾಯವಾಗಿ ಬಿಡಬಲ್ಲದು.
- ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಬಳಿ ರೋಮಗಳು ವಿರಳವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾಟ್ ಫ್ಲಶೆಸ್ (Hot Flushes) : ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ[...] ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಲಾವಣೆ - ಹಾ[...] ಫ್ಲಶೆಸ್. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹ ಬೆ[...] ಆವಿಯುಗುಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ [...] ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಅನುಭೂತಿ ಕೊನೆಗೊಂಡ ನಂತರ ಆಯಾಭಾಗ[...] ಬೆವರೊಡೆಯ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಕತ್ತು, ಮುಖದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳ[...] ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವೇಗವಾಗಿ ನುಗ್ಗು[...] ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮ ಬಿಸಿಯೇರಿ ಕೆಂಪಗಾಗು[...] ಇದನ್ನೇ ಹಾಟ್ ಫ್ಲಶೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು.

...ವನಿದರ ಗುಟ್ಟು?

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ...ರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಖ, ಕತ್ತು, ಎದೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು...ದಾದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ...ವರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು.

ಹಾಟ್‌ಫ್ಲಶೆಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಥದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವೆಂದೇನೂ ...ಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ, ಹಗಲು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲ ...ಮ್ಮೆ ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು; ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಮೃದುವಾಗಿರ...ಹುದು. ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಅವರು ರಾತ್ರಿ ಗಾಢನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿ...ಂತೆ ಹಾಟ್‌ಫ್ಲೆಶೆಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರ...ಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲಿಟ್ಟಂತಾಗಿ, ಬೆವೆತು ಕಂಗಾಲಾಗು...ದುಂಟು.

ಹಾಟ್ ಫ್ಲಶೆಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತುಸು ಕತ್ತ...ಲಿಟ್ಟಂತಾಗಲು ಕಾರಣ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚರ್ಮದತ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ...ದುಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಹೃದಯದಿಂದ ...ವೇಗವಾಗಿ ಧಡಧಡ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ ಅವಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ...ಲ್ಲಣಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಆದರೆ ಹಾಟ್‌ಫ್ಲಶೆಸ್ ಎಷ್ಟೇ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ...ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

...ಹಾಟ್‌ಫ್ಲಶೆಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? : ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀ...ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಟ್‌ಫ್ಲಶೆಸ್‌ಗಳಾಗಲಿ, ಬೆವರುವುದು, ಹೃದಯ ...ಬಡಿತವಾಗಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಈ ಹಾಟ್‌ಫ್ಲಶೆಸ್ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ...ಸೂಚನೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬಹುದು.
- ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಟ್‌ಫ್ಲಶೆಸ್ ...ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ನಿರುಮ್ಮಳತೆಯ ...ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಲು ಕೆಲವೊಂದು ...ತಂತ್ರಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ...ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಹಾಟ್‌ಫ್ಲಶೆಸ್ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಔಷಧಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು.
- ಜಾಸ್ತಿ ಬೆವರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕಾಟನ್ ಬೆಡ್‌ಶೀಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ರಾತ್ರಿ ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳೂ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ನೈಲಾನ್ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಂತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು.

> **ಮುಟ್ಟಿನ ನಿಲುಗಡೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ಆ ಸ್ತ್ರೀ ತಾನು ಬಸಿರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟೆನೇನೋ ಎಂದುಕೊಂಡು ಹೆದರುವ ಅವಕಾಶವೂ ಉಂಟು. ಅಂಥ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.**

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಏಕೆ?

ಒಂದು ಹಂತದ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಬರ ಬರುತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೌಢ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಯಾವಾಗ್ಯಾವಾಗ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ, ಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆಯೋ, ಕಡಿಮೆ ಇದೆಯೋ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಾವು ಮುಟ್ಟಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅವಗಾಹನೆಗೆ ಬರಬಹುದು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂಡ ಸ್ರಾವ ಸಹಜವಾದುದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮನೋಲಹರಿಗಳು : ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಸು ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಆಗಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮನೋಲಹರಿಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಮನೋಲಹರಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ:

❑ ತಟಕ್ಕನೆ ಅತ್ತುಬಿಡುವುದು ❑ ಮರೆಗುಳಿತನ ❑ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ❑ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ❑ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಉದಾಸೀನತೆ ❑ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ❑ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಬೇಜಾರು ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ❑ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ❑ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದಿರುವುದು ❑ ರೇಜಿಗೆ................ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವು ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಲಾರದು. ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಏಕಾಂಗಿತನದಂತಹ ಕಾರಣಗಳೂ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲಷ್ಟೇ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ವರ್ಷ, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಅವಳ ದೇಹ ಹೊಸ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಅವಳು ಯಾವ ಕಿರಿಕಿರಿಯೂ ಇಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದುಕಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾಳೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಉಂಟು : ಮುಟ್ಟಿನ ನಿಲುಗಡೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಅವು:

- ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಋತುಸ್ರಾವ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ......ಮುಂತಾದ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ.

- ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ
- ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ಬವಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ
- ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ಒಂದು ವಾರ ಬಳಲುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರು ವುದಿಲ್ಲ.

ಬಸಿರಿನ ಭಯ : ಮುಟ್ಟಿನ ನಿಲುಗಡೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ, ಆ ಸ್ತ್ರೀ ತಾನು ಬಸಿರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟೆನೇನೋ ಎಂದುಕೊಂಡು ಹೆದರುವ ಅವಕಾಶವೂ ಉಂಟು. ಅಂಥ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂಥವರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ. ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು 50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟು ಪೂರ್ತಿ ನಿಲುಗಡೆಯಾದ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವಳು 50 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸು ವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ನಂತರವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ! ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಭ್ಯಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಶುಷ್ಕಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋದಕವು ಅವಳ ಯೋನಿ ಒದ್ದೆಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಯೋನಿಯೂ ಶುಷ್ಕಗೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸುಲಭದ ಪರಿಹಾರವೇನೆಂದರೆ ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಟಿಂಗ್ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಇದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಲಿಗೂ ಶುಷ್ಕತೆಯ ಭಾವನೆ, ಉರಿಯಂಥವು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವ ಒದ್ದೆಯ ಲಕ್ಷಣದ ಉಪಯೋಗಗಳು ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು - ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವುದು; ಇನ್ನೊಂದು ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಯೋನಿ ಒಣಗತೊಡಗಿದೊಡನೆಯೇ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಸು ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಆಗಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮನೋಲಹರಿಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಕಾಲುಗಳು ಒಡೆದಿದ್ದರೆ....

- ಒಡೆದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಕಾಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಪ್ ಪೌಡರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಲನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ. ನಂತರ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಕ್ರ್ಯಾಕ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಂತಹವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಒಡೆದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಸಲ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿ.
- ಮೇಣಬತ್ತಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ಒಡೆದ ಕಾಲು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ನಂತರವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅಭ್ಯಂ
ವೇನಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದರೆ 70-
ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನ
ಭವಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣ
ವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ

ಕೆಲ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು : ನಾನು ಹನ್ನೊಂದನೇ ವಯಸ್ಸಿನ
ಮೈನೆರೆದೆ ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಬಲು ಬೇಗ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲು
ಯಾಗಬಹುದೆ? ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಬಹು
ಅದಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ರೀತಿ : ನಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೆ 50 ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮು
ನಿಂತುಹೋಯ್ತು, ನನಗೂ ಅದೇ ರೀತಿ ತಡವಾಗಿ ಮು
ನಿಲುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಎಂದೂ ಕೇಳಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಂ
ವಯಸ್ಸು ವಂಶಪರಂಪರೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಹೆ
ಬದುಕುವ ರೀತಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾನ
ಒತ್ತಡಗಳು ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತ
ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ತಾಯಿಗೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮಗಳಿಗೂ ಮು
ನಿಲುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ - ಕೀಲು ನೋವು : ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿ
ಕೀಲುನೋವು - ಓಸ್ಟೋಪೋರೋಸಿಸ್ (Osteroprosis). ಈ ವ
ಯಿಂದಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕುಗ್ಗಿ ಅವು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ, ಹ
ವಾಗಿ ಬಿರುಸುತನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬರು
ರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಎತ್ತರ ಕುಗ್ಗಿ, ಬೆನ್ನು ಬಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗಿಂತ
ಸಲೀಸಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದು ಹೋಗಬಲ್ಲವು.

ಹೆಣ್ಣರಲಿ, ಗಂಡಿರಲಿ 35ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿ
ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲು
ಯಾದ ನಂತರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕುಗ
ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋ
ಚೋದಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗು
ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋ
ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾ
ಅವಳು 70 ವರ್ಷದವಳಾಗಿ ವ
ಎಲುಬುಗಳು ಎಷ್ಟು ಧು
ಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿ
ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಈ
ಆಗುತ್ತದೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವ
ನಿಲುಗಡೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಈಸ್ಟ್ರೋ
ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿ
ಕೊರತೆಯೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿ

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎ
ಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗ
ಬೇಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರ

...ಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 500 ರಿಂದ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ...ಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 0.56 ಲೀ ಹಾಲು ಅಥವಾ 141.5 ಗ್ರಾಂ ...ಸರಿನಲ್ಲಿ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೀಸುವ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತಾಸು ...ರುಗುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ತೋರ್ಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

...ಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ : ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ...ತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆ, ಯೋನಿ ಶುಷ್ಕಗೊಳ್ಳು...ದು ಮುಂತಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ...ೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಕೃತಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ...ಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ...ಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ (ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ...ಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲ ತಿಂಗಳಿಂದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬಿರುಸು ಮಾಡುವ ...ಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಅಧಿಗಮಿಸಬಹುದು. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ ...ದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಲಭಿಸುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ...ೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದಷ್ಟೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ಕೂಡ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ತಜ್ಞರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ.

ತೊಡಕುಗಳು : ಆದರೆ ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಕಿರಿಕಿರಿ, ತೊಡಕು ...ೂ ಉಂಟು. ಗ್ಯಾಲ್-ಬ್ಲಾಡರ್ (Gall-Bladder) ವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅದರ ಸಹವರ್ತಿಯಾದ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನನ್ನು ಕೂಡ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಒದಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಅಪಕಾರಗಳೇನೆನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಎಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ಪಡೆಯಬಾರದು?

- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುವವರು.
- ಲಿವರ್, ಗ್ಯಾಲ್‌ಬ್ಲಾಡರ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿರುವವರು.
- ಏಕೆನ್ನುವ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿರದೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವಂಥವರು.
- ಫಿಬ್ರಾಯ್ಡ್ (Fibroid) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು.
- ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇಯ್ನ್ (Vericose Veins) ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು.
- ಸಮೀಪ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು : ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗದಂತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳಂಥವೂ ದೂರವಾಗಬಲ್ಲವು. ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಲ್ಲವು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂಥವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರೊಟೀನು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬೀನ್ಸ್, ಮೊಳಕೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೊಳ್ಳೆಯದು. ●

ಮಧುಮೇಹ: ನಾಲ್ಕು ಗೃಹ ಉಪಾಯಗಳು

ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ-ಒಣದಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಊಟಕ್ಕಿಂತ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಮುಂಚೆ ನೀರು ಇಲ್ಲವೆ ತಿಳಿ ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಈ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದಲೇ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು.

ಮೆಂತ್ಯ ಮಿಶ್ರಿತ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ: ಒಂದು ಕಿಲೋ ಸೋಸದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಔಷಧಿಯಂತೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

೨)ಬೇವಿನ 8-10 ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, (ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ) ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿ, ರಸವನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕುರು, ಗುಳ್ಳೆಯಂತಹ ಚರ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೩)ನೇರಳೆ(ನೀರಲ) ಹಣ್ಣಿನ ಎಳೆಯ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಟ್ನಿಯ ಹಾಗೆ ಅರೆದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

15ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮುಂಜಾನೆ (ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ (ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡೆರಡು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ 10-10 ದಿನಗಳಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧು ಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು.

4.ಪೇರಲ(ಸೀಬೆ) ಗಿಡದ ಒಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. 30 ದಿನಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

• ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ರಮೇಶ್, ಸಿಂಧನೂರ

● ವಯಸ್ಸು 20, ತೂಕ 42 ಕಿಲೋ, ಎತ್ತರ 5'.8", ಎದೆ ಅಳತೆ 29 ಇಂಚು. ನಾನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದೇನೆ. ಸದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟು, ಎದೆ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಧಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸದೃಢ ಶರೀರ ಹೊಂದುವಿರಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರುಬೇಡ, ಊರೂಬೇಡ

● 28 ವರ್ಷ ನನಗೆ ಕಳೆದ 5-6ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಓದುವಾಗ-ಬರೆಯುವಾಗ, ಕೈ ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಬಂದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರ ಮಂಜು-ಮಂಜಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬೇರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬರೀ ಕನಸು ಕನಸು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಬೇರೆ ಒತ್ತಾಯ ನಡೆದಿದೆ. ಇದಾವ ತೊಂದರೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿನ ಯೋಚನೆಯೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಸುಖ-ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಗಾತಿ ದೊರಕುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಚಮಚಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಶಿವಾನಂದ, ಇಂಡಿ

● ನಾನು ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ 2-3 ಸಲ ಧಾತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಸಂದೇಹ ಬರುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ.

○ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದಕ್ಕೇಕೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ? ದಪ್ಪಗಿರುವವರು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಏನೆಲ್ಲ ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೇ? ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಡಿ. ತೆಳ್ಳಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಧಾತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಯಾರೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯ ಬೇಡ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಧಾತು ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಉತ್ತಮವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದಿನ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ರಾಧಿಕಾ, ಊರುಬೇಡ

● 35 ವರ್ಷ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಗಂಡ ಬೇರೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈಚಿಗೆ ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಪತಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಿರಿಕಿರಿ. ನನಗೆ ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತಿದೆ? ಇದು ಸಹಜವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ.

○ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನೀವಿಬ್ಬರೇ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳ, ಸುಂದರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಡನಾಟ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ನಿತ್ಯದ ಜಂಜಾಟದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀವೊಮ್ಮೆ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರ "ಸುಖದಾಂಪತ್ಯ" ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ.

ಶ್ರೀಧರ, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

● 30 ವರ್ಷ, ನನಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ. ತುರಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವಾ... ದಪ್ಪವಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಯಾತನೆ. ಚರ್ಮರೋಗ-ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಶೇಂಗಾಬೀ... ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಮಾ... ಒಂದು ದಿನ ಮರೆತರೂ ತುರಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

○ ನೀವು ಹರಿದ್ರಾಖಂಡ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟ... ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾ... ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮೈಗೆ ಯಷ್ಠಿಮಧುತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. ಆಹಾ... ದಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ, ಕಡ... ಕಾಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬೇಡ.

ಮುರುಗೆಪ್ಪ, ಅಥಣಿ

● ವಯಸ್ಸು 39, ನನಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜ... ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಜಾನೆ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಸಲವಾದರೂ ಹೋ... ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಅಶಕ್ತನಿದ್ದು, ಎರಡು ಕಿಲೋ ತೂಕವೂ ಬಹಳೇ ಭಾ... ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಪುಟ ಬರೆದರೆ ಕೈಗಳು ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂ... ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ... ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ.

○ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂ... ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂ... ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಶಕ್ತತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯ... ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಊ... ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೆ... ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇ...

ಎಬಿ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

● ನಾನೋರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನಗಿಂತ 2 ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಾ... ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೆ... ಅವಳನ್ನೇ ನಾನು ವಿವಾಹವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

○ ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನೀವಿನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕೆಲಸವೇನು ಹೇ... ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯೊಂದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದು ಸುಂ... ಬದುಕು-ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ನಿಮಗಿಂತ (ವಂ... ನಲ್ಲಿ) ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿರುವ ಹುಡುಗಿಯ... ಪ್ರೀತಿಸಿರುವುದರಿಂದಾಗಲೀ, ಮದುವೆಯ... ವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಯಾವ ತೊಂದರೆ... ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆ ಯೋಚಿಸುವ ಕಾಲ ಇನ್ನೂ ದೂರವಿದೆ.

ರೇಖಾ, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

● ವಯಸ್ಸು 23, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನನ್ನ ಹಲ... ಮಧ್ಯೆ ಬಹಳ ಸಂದು ಇದೆಯಲ್ಲದೆ, ... ಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಉಬ್ಬಿದ್ದು ಕೆಂಪು ಇವೆ. ... ದರೂ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು, ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮು... ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಹ... ಮಧ್ಯದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹೊಲಸು ತೆಗೆ... 3-4 ಬಾರಿ ಸ್ಕೇಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಬಹಳಷ... ಮತ್ತು ಹಣ ಸೋರಿ ಹೋಗುವಂತೆ

ನನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಸರಿ ದೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಬ್ರಶ್ ಸಹ ತ್ತೇನೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಹಣ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಗಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ವು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ G_{32} ತ್ರಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ವಸಡು ನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಸಡಿನ ಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಅರ್ಧ ಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ರಿಂದ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿನ ಊತ ಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೃದು ಬ್ರಷ್ ಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾ ಗಿರುವ ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ (ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ) ರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಬಾರಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಿಯಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರಣುಸ್ವಾಮಿ, ಬೀದರ್

● ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನನ್ನ ಬಾಯಿ ಸಿಗರೇಟಿನಂತೆ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಿ.

○ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸ ಹೀರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ **'ಭಾವನಾ ಶುಂಠಿ'** ಎಂಬುದಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಏಲಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲವಂಗವನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಎಸ್‌ಎಂ., ಚಿತ್ತಾಪುರ

ವಯಸ್ಸು 27, ನನ್ನ ಬಲಭಾಗದ ವೃಷಣ ಬಹಳ ದಪ್ಪಗಿದೆ. ಇದಾಗಿ 2 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಭೋಗ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ನ ತೊಡಗದಿದ್ದರೂ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಜ್ವರ ರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಹೈಡ್ರೊಸಿಲ್ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಆಪರೇಶನ್ ಒಂದೇ ಪಾಯ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಥವಾ ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಣವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶಿವ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ವಯಸ್ಸು 18, ಓದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನಮ್ಮೂರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿಗೂ ಸಹ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ. ಅವರು ೀಮಂತರು, ನಾನು ಬಡವ. ಈ ವಿಷಯ ಅವರಪ್ಪನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಎಲ್ಲಿ ರಂಪ ಾಡುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವಿನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಸೆಯಲ್ಲಿರುವಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದು ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಸುಗಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ. ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ ಂದು ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವೇ ಹಾಳಾದೀತು. ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಂದೆಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಾಗಿರುವಾಗ ನೀವೇ ಏಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವಿರಿ? ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಹುಡುಗಿಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಹೆಸರುಬೇಡ, ಹಾನಗಲ್ಲ

ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚರ್ಮ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ೊಂದರೆಯುಂಟೆ? ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕೋ ಹೇಗೋ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ 'ಸರ್‌ಕಮ್‌ಸಿರನ್' ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾ ುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾತಜ್ಞ(ಸರ್ಜನ್)ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ರಾಜು, ದಾವಣಗೆರೆ

● ನಾನು ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ನನಗೆ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ತೆರನಾದ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಹುಣ್ಣುಗಳೇ ಆಗದಂತಿರಲು ಏನೂ ಮಾಡಬ್ಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ತಿನ್ನಿ. ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಸೊಗಡಿಬೇರು ತಲಾ 5 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ) ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಎಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಹುಡುಕಬೇಕಾದೀತು.

ರೂಪಾ, ಮೈಸೂರು

● ವಯಸ್ಸು 28, ಅವಿವಾಹಿತೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಮುಖ ಮೈ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಸುಕ್ಕು (ರಿಂಕಲ್) ಆಗಿದ್ದು, ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲ ಛೇಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾದರೆ ನನ್ನ ಮದುವೆ ಆದೀತೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ನೀವು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ **ಚಂದನಾದಿ ತೈಲ**ವನ್ನು ಇಡೀ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರು ಬಳಸದೇ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೋಪು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಸುಕ್ಕು ಮರೆಯಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಇನ್ನು ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಸಹೃದಯ ಗಂಡು ದೊರೆತೇ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ರೋಹಿತ್, ತುಮಕೂರು

● 19 ವರ್ಷ. ಈಚೆಗೆ ನನ್ನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೈ ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಕೊಳೆ ಹೋದಂತೆನಿಸುವದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಮೈ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಸೋಪು ಬಳಸದೇ ಸ್ನಾನಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಕಚೋರ, ಬಾಳದ ಬೇರು, ಜಾಪತ್ರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ನುಗ್ಗೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಜೇಕಿನ ಗಡ್ಡೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೀಗೆಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಮಧುಸೂದನ, ಚಳ್ಳಕೆರೆ

● **ವಯಸ್ಸು 34, ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎಡಭಾಗ ಉಳುಕಿತ್ತು. ಆಗ ಕೀಲುತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ. ಅವರು ಕೆಲ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟು 15 ದಿವಸ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಷನ್ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು. 2-3ದಿನ ಮಾತ್ರ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಮುಂದೆ ಮಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿತು. 5-6 ನಿಮಿಷ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಿದರೂ ಸಾಕು ನೋವಾಗುತ್ತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮಲಗಲು ಹತ್ತಿ ಹಾಸಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಚಾಪೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಪಿಂಡತೈಲ ವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗ ದಲ್ಲಿ ನೀವಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡದೇ, ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಕತ್ತು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ತಿರುಗಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಮಫ್ಲರ್ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ರಾಜಾ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

● **ವಯಸ್ಸು 16, ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನೇ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ಕಣ ತೆಗೆಯುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ.**

○ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಕೀಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮೊಡವೆ ಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. Parolep ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೊ ರಸ ಇಲ್ಲ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

● **ವಯಸ್ಸು 17, ಎತ್ತರ ... ಸೆಂ.ಮೀ, ತೂಕ 40 ಕಿಲೋ. ... ಇನ್ನೂ 8 ಸೆಂ.ಮೀ ಎತ್ತರವಾ... ಬಯಕೆ. ಈಜು, ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್... ಎತ್ತರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?**

○ ನೀವು ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ... ಕಾಲ ಬೆಳೆಯುವಿರಾದ್ದರಿಂದ ಇ... ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ... ಅಲ್ಲದೇ ಈಜುವುದು ಹಾ... ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ... ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾ... ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರುಳಾನಂದ, ಹೊಸಕೋ...

● **ವಯಸ್ಸು 22, ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಣಕಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನನ್ನು ... ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ನನಗೆ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವವೂ ಇದೆ. ನಾನು ದಪ್ಪಗಾ... ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಮೆ... ಕಾಳುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. **ಅಶ್ವಗಂಧಲೇಹ್ಯವನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆರಡು ... ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ... ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಡಿ ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪ... ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯರೊ... ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ... ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಮಲ್ಲಿಕ್, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

● **ವಯಸ್ಸು 23, ನನಗೆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳಾಗಿವೆ. ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಕಾಲಿನ ಸಂಧುಗಳವರೆಗೆ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಖಲನವಾದರೂ ನಡ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ನನಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಬಲ್ ಕೂಡ ಇದೆ.**

○ ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಯುರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಅಧಿಕ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. **ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ ವಟಿಯನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಸಂತೋಷ, ರಾಯಾಬಾಗ

● **ನಾನು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು(ಸೆಂಟ್) ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಿಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಈಗಲೂ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ? ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿದಾಗ ನನ್ನ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ?**

○ ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಪನ್ನೀರಿ(Rose water)ನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. I Tone ಹನಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತಿ ತೆರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

ಶಶಿಕಾಂತ, ಸಿಂದಗಿ

● **ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ತುಟಿಯ ಚರ್ಮ ಸುಮಾರು ವರ್ಷದಿಂದ ಸುಲಿಯುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಕೋಚ, ಆತಂಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ.**

○ ನೀವು ತುಟಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಿಡದೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ತುಟಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯೂ ವರ್ಜ್ಯ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಜಮಖಂಡಿ

● **ವಯಸ್ಸು 28, ನನಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಅಂದರೆ ನೆತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಎಡಭಾಗ ... ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ... ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನದು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ... ಬೆಂಕಿ ಕಾವು ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಮನೆಯ... ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?**

○ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆನೋ... ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ... ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಪ... **ಕಾಥಾವನ್ನು** ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟದ ... ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ **ಆಮಲಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ... ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೆ.ಪಿ. ಯಲಹಂಕ

● **ವಯಸ್ಸು 59, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಪತ್ನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏನೇನೂ... ಏಳು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅವಳ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಓದಿದ ... ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ... ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.**

○ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ... ಕುಗ್ಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗಾಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ... ಆಸಕ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ... ತೊಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಯೂರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇ... ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಚಂದ್ರಕಾಂತ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ವಯಸ್ಸು 22, ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣ ಮೀಸೆ ದೆ. ಗಡ್ಡಬರಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಕ್ರಮ ನುಸರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಗಡ್ಡ ಬರುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು. ಮ್ಮೆ ನೀವು ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಮಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ರ್ಧರಿಸುವರು.

ಸವಿತಾ, ಧಾರವಾಡ

ನನಗೆ ಈಚೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಧಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಏನೋ ತಳಮಳ, ಕಿರಿಕಿರಿ, -ಕಾಲು ಹರಿಯುವುದು, ಅಂಗಾಲು ಉರಿ ಇದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವ ಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ, ಭಯ ಡುತ್ತಿದೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಹೇಗೆ ಊಡುವುದು ಹೇಳಿ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಸಾರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ವೆಂಕಟೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು, ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರದಿರುವುದು, ತುಂಬಾ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವು ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು. ನಾನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬೈದರೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡಲೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆ ಬೇಕು.

○ ನೀವು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ **'ಮನಸ್ಸು 108 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು'** ಹಾಗೂ **'ಹದಿಹರೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು'** ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯ ರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ರಾಗಿರಬಾರದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಕಿರಣ, ಹೂವಿನಹಡಗಲಿ

● ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿವೆ. ಅವು ಕೀವು ಆಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡೆ. Flucort ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ, ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ, ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ದುರ್ದುರಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಬಸವರಾಜ, ಭಾಲ್ಕಿ

● ವಯಸ್ಸು 24, ನನ್ನ ಕಾಲು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಸೀಳುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಮೈಗೆ ದಣಿವು. ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ತಲೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೇನು ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ Resiual E ointment ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಶೂ ಧರಿಸಿ, ಸಾಕ್ಸನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ನಾಗರಾಜ್, ಯಾದಗಿರಿ

● ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ನೆಮ್ಮದಿ ಯಿಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬಾರದಿತ್ತೆಂದು, ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕೂ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ, ಖಂಡಿತ ಭಯ ಬೇಡ. ನಿಮಗೆ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ. ●

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳು:

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲಕೋಟೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು, ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಹರಿವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಲು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

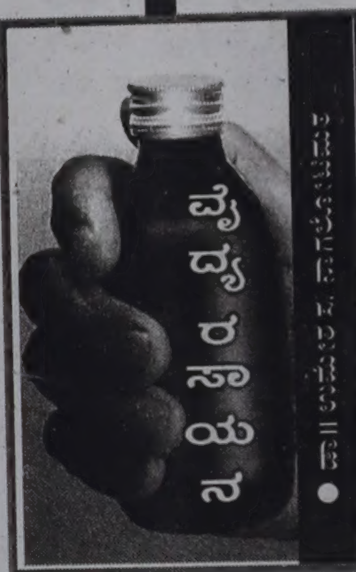
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಫೋ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

ಹಲ್ಲಿನ ವೈರಿಂಗ್

ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಒಂದು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ. ಆತನಿಗೆ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಆತ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆ ವಾರ್ಡಿನ ವೈದ್ಯರು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲಿನ ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಆಗ ಡ್ಯೂಟಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ವಿಭಾಗದ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಆತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆತನ ಎಡ ಮುಖದ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಯಿಸಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಂದರು. ನಂತರ ಡ್ಯೂಟಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಾನು ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಬಹಳ ಆಪರೇಷನ್‌ಗಳು ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ನಾಳೆ ಒಪಿಡಿ (ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗ)ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿದೆ. ನಂತರ ಕರೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ವಿವರ ಕೇಳಿ ನಾನು ಮುಂದಿನ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ನಂತರ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ॥ ಉದಯಶಂಕರ್ ಅವರ ಜೊತೆ ಆ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹಾಗೂ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಮುಂಚೆ ಅವರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ನೋಡಿ ಡೆಂಟಲ್ ವೈಯರಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಪರೇಷನ್ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದೆವು. ನಂತರ ಡ್ಯೂಟಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಅಂದೇ ತೋರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದೆವು. ಆ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ತುಂಬ ಹೊಸಬ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೋರ್ಸಿಗೆ ಸೇರಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯ ಆಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆತನಿಗೂ ಆ ಆಪರೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ ಸುಮ್ಮನೇ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಅಂದೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅವರ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿದ.



ನಾನು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಕಾರಣ ಇತ್ತು. ಇಂತಹದೇ ಒಂದು ಆಪರೇಷನ್‌ನ್ನು ನಾನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ನಂತರ ಹಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಅವರು ನನಗೆ ''ಇಂತಹ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕಳುಹಿಸಿರಿ. ನಾವು ಮೊದಲೇ ಹಲ್ಲಿಗೆ ವೈಯರಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಆಪರೇಷನ್ ಸಹ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ನಂತರ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.'' ಎಂಧು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಮರುದಿನ ಆ ಡ್ಯೂಟಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ನನಗೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ''ಸರ್, ದಂತವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ'' ಎಂದ.

ನನಗೋ ತಲೆ ಬಿಸಿಯಾಯಿತು. ನಾನು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ''ಅಲ್ಲರಿ ಸರ್, ಈ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್ ಒಂದು ವೈಯರಿಂಗ್ ಮಾಡಾಕ ಎಷ್ಟು ತಲಿ ತಿಂತಾರರ್ಲಿ'' ಎಂದೆ. ಆಗ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು, ''ಅದ್ಯಾಕೆ ಈ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್ ಹಲ್ಲಿಗೆ ವೈಯರಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ? ವೈಯರಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದೇ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಢಿದರೂ ಒಂದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏನಿದು?'' ಎಂದರು.

ಆಗ ಡ್ಯೂಟಿ ಡಾಕ್ಟರರು ''ಸರ್, ನೀವು ನನಗೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಯಾಕೆ ಹೇಳಿದಿರಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಡೆಂಟಲ್ ವೈಯರಿಂಗ್ (ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ತಂತಿ ಬಿಗಿಯುವುದು) ಸಲುವಾಗಿ ಎಂದು ಈಗ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.'' ಎಂದ.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದುಬಿದ್ದು ನಗತೊಡಗಿದೆವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಕರೆತಂದರು. ನಮ್ಮ ನಗೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಆ ರೋಗಿ ತಾನೂ ತನ್ನ ಬೊಚ್ಚುಬಾಯಿ ತೆಗೆದು ನಗತೊಡಗಿದ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ನಗತೊಡಗಿದೆವು. •

ಅಲುಗಾಡುವ ಹಲ್ಲು

ಈ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಸಂಗ ಹೇಳಿದ್ದು ಡಾ॥ ರಾಜೇಶ್ವರಿಯವರು. ಅವರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಸುಮಾರು 40- 50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದಿತ್ತು. ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಅವಳ ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದಿತ್ತು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮುಖಾಂತರ ಒಂದು ಕೊಳವೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಸುಂದು ಮಾಡುವ ಹವೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಹಲ್ಲುಗಳೇನಾದರೂ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಕೊಳವೆ ಹಾಕುವಾಗ ಅವು ಬಾಯಿಯ ಒಳಗಡೆ ಬಿದ್ದು ಪುಪ್ಪುಸದ ಒಳಗಡೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಮುಂಚೆ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಆಯಾ ವೈದ್ಯರು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ದಂತವೈದ್ಯರು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ರಾಜೇಶ್ವರಿಯವರು ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದು ''ನೋಡಮ್ಮ, ನೀನು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಬಾ, ನಿನಗೇನಾದರೂ ಅಲುಗಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವಳ ಕೇಸ್ ಪೇಪರ್ (ರೋ ಕಾಗದ) ಮೇಲೆ ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ''ಯಾ ದಾದರೂ ಅಲುಗಾಡುವ ಹಲ್ಲು ಇದ್ದ ಕಿತ್ತುಬಿಡಿ'' ಎಂದು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಕೆಲಸ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಡುಕ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರರು ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾತು ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ''ಅಲ್ಲರಿ...... ಡಾಕ್ಟರೀ.....'' ಎನ್ನುವಾಗಲ ಡಾಕ್ಟರು ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ತುಂಡರಿ ''ನೋಡಮ್ಮ, ನೀನು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಮಾಡ ಸುಮ್ಮನೆ ಈಗ ದಂತವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಬಾ. ಸುಮ್ಮನೇ ನನ್ನ ತ ತಿನ್ನಬೇಡ, ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸವಿದೆ.'' ಎಂದು ಗದರಿಸಿ ತ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು.

ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಆಕೆ ತನ್ನ ರೋಗಿ ಕಾಗದ (ಕೇಸ್ ಪೇಪರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮರಳಿ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಬಂದಳು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರರು ರೋಗಿ ಕಾಗದ ನೋಡಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರು '' ರೋಗಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಇಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.'' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಡಾಕ್ ನಗೆ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಬಂದವು. ಡಾಕ್ಟರರು ಅ ''ಏನಮ್ಮಾ, ಮೊದಲೇ ಹೇಳಬಾರದೇ, ನಿನಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಎಂದು'' ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೇಳಿದರು. ಆಗ ಅ ''ಡಾಕ್ಟರೀ.....ಮತ್ತ ನಿಮಗ ನಾನು ಅದನ್ನ....ಹೇಳಾಕತ್ತಿ ಆದರ ನೀವ ನನಗ ಮಾತಾಡಾಕ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಾ ಸಹ ತನ್ನ ಬೊಚ್ಚು ಬಾಯಿ ತೆಗೆದು ನಗತೊಡಗಿದಳು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : ***Adanagouda T. Patil,*** # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 32265

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2002